

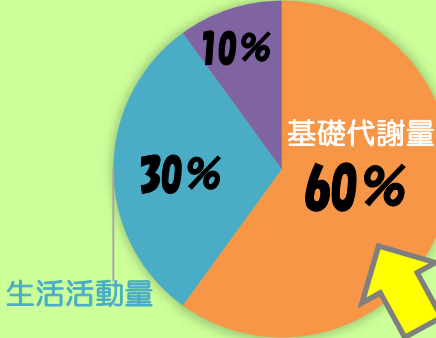
毎月1日は「運動の日」

健康増進課では毎月1日を『運動の日』とし、運動と健康に関する情報発信や運動教室の開催など、市民の健康づくりを応援します。自分の健康は自分で守れるように、健康に関する知識・実践力を磨いていきましょう。今月は「消費カロリー」についてです。

1日の消費カロリーを知ろう

1日の消費カロリー

食事誘発性熱産生量



基礎代謝量…心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量。

生活活動量…身体活動のうち、日常生活における労働、家事、通勤・通学など。

食事誘発性熱産生量…食事した後安静にしているでも代謝量が增大すること。

食事を摂ると体内に吸収された栄養素が吸収され、その一部が体熱となって消費されます。

1日の消費カロリーの半分以上が基礎代謝による消費です。

基礎代謝を上げることで1日に消費できるカロリーを増やすことができます。

筋肉をつけて基礎代謝 up!!

筋肉をつけることで基礎代謝が上がるといわれています。足には大きな筋肉がたくさんついており、身体の半分以上を占めています。足の筋肉を鍛えて基礎代謝をアップさせましょう。

〈スクワットのコツ〉

- ① 足を肩幅より少し広めに開く
- ② しゃがんだ時に膝がつま先より前に出ない。
- ③ 上体を前に倒しすぎない

※呼吸を止めないように行いましょう。

※無理をしないようにしましょう。

スクワット

【使う筋肉】

- 太もも
- おしりなど



フィットネス教室

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合がございます。

この教室は毎月2回開催しており、コロナ渦でも自宅で出来る運動を紹介しています。一緒に動ける身体づくりを目指しましょう！ご予約お待ちしております！

開催日

- ① 11月4日（水）10:00～11:00
- ② 11月20日（金）14:00～15:00

申込み	事前予約（開催日1週間前～前日まで）
定員	12名まで（定員に達し次第締め切り）
開催場所	宜野湾市保健相談センター 2階ホール 宜野湾市真栄原 1-13-15
参加対象	宜野湾市民で運動制限のない方
内容	ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、健康に関する講話
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
参加費	無料
問い合わせ先	宜野湾市保健相談センター
電話番号	098-898-5583



来所時のマスクの着用、手指消毒、家庭での体温測定をお願いします。