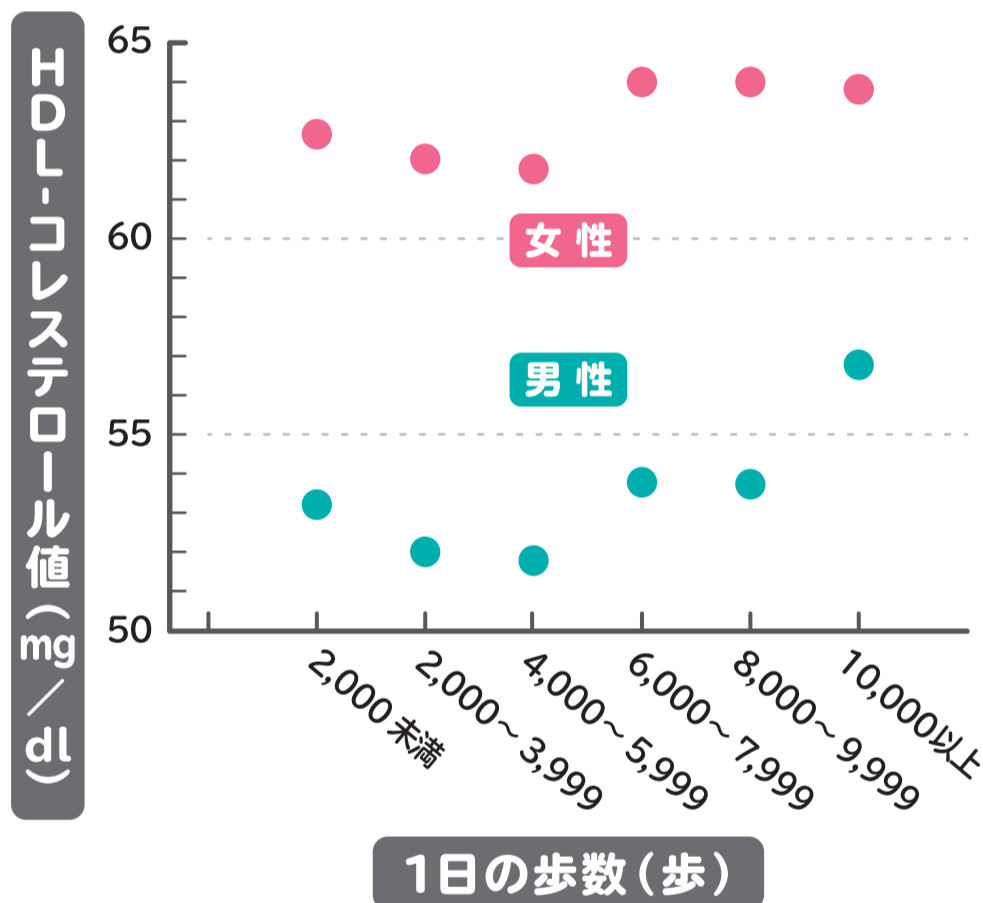


ウォーキングで HDL-Cを増やそう (善玉コレステロール)

余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑える

善玉コレステロール(HDL-C)を増やすには**習慣的な運動**が効果的です!!

1日の歩数とHDL-Cの関係



1日の歩数とHDL-C値の関係について見ると、**男性は10,000歩、女性は6,000歩を超えるとHDL-C値が高くなる傾向が見られます。**

(国民栄養調査 1995 1日の歩数とHDL-Cの関係)



特に1週間に120分以上もしくは900kcal以上を消費する運動が効果的です。多くの人の日常での平均歩数は2,000~4,000歩ぐらいなので、週に5日ウォーキングをして、**1日当たりの歩数の合計がおよそ8,000~1万歩**になると、トータルで十分な運動をしていることになります。

(Archives of Internal Medicine 2007; 167: 999-1008)



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

運動コース²

