

=====
保健師・管理栄養士のコラム「今から始めませんか？プラス10分の運動」
=====

「短い時間の運動では効果がでない、意味がない。」と思いませんか？

10分程度の運動を積み重ねる『こま切れ運動』でも、脂肪を減らし、血圧や血糖などの数値を改善する効果があります。ライフスタイルに合わせてできることから取り組めばOKです。

まずは10分、時間を確保して身体を動かすことに集中してみましよう。ストレッチやラジオ体操などで構いません。身体を動かすことに慣れてきたら、ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動をおすすめします。さらに慣れてきたら、運動時間を延ばしたり、ウォーキングや軽いジョギングの速度を速めたりしてみましよう。あくまでも、無理のない範囲でおこなってくださいね。

また、運動をすると食欲が抑えられるという研究結果は多く発表されています。早歩きでのウォーキングやジョギングをした後など、「運動後に空腹を感じるどころか、逆に空腹感がなくなった！」という経験はありませんか？運動後には『グレリン』という食欲増進ホルモンが一時的に減り、逆に食欲抑制ホルモンである『PYY』や『GLP-1』が増えると言われていています。余計な間食をしまいそうな時、プラス10分の運動をして健康づくりに役立てましよう！

