

ウォーキングで HDL-Cを増やそう (善玉コレステロール)

運動
コース

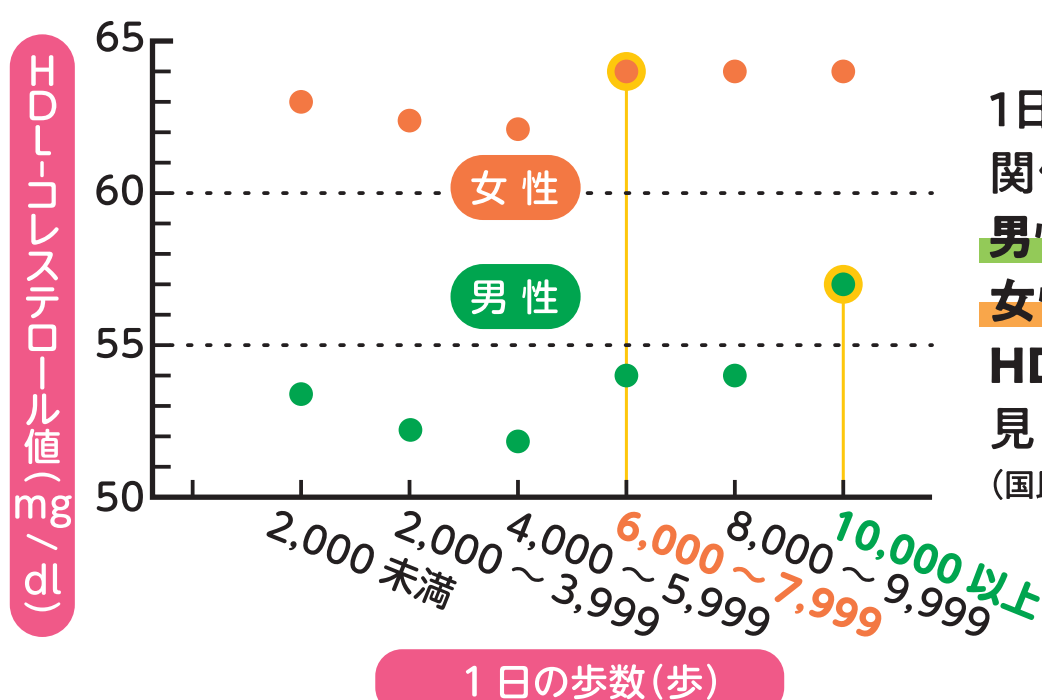
意識一つで、
すべてが運動になる。



point!

- ✓ HDL-C は、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)

