

げんきな免疫だより

ウォーキングに適したタイミング

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300



クイズ
?

1日の中で、ウォーキングに
適しているのはどのタイミング？

A 夕食後



B 就寝直前



C 昼食前



食後30分から1時間は、理想的な運動の時間帯
「ゴールデンタイム」



食後に、息切れせずに笑顔で会話ができる
程度の軽いウォーキングを行うことで、摂取
した糖質を消費し、血糖値の急激な上昇を防
ぐことができます。

1日に必要な運動量を確保し、免疫の低下
を防ぐために、夕食後の30分を有効に活用
しましょう。

[出典] 石原新菜氏著書

「眠れなくなるほど面白い免疫力の話」



30 ~ 60
min min

体力や体調に合わせ、無理のない範囲で

健康日本 21 扶桑町計画を策定するための
健康づくりに関する意識調査の結果では、1
日1万歩以上歩いている人の割合が13.9%、
4000歩未満の人が30%以上となっています。

1日5000歩以上歩くことで認知症、7000
歩以上でがんや動脈硬化の予防につながると
言われています。

自分の体力やその日の体調に合わせて無理
のない範囲で行っていくことが大切です。

こた
答えは…

A

夕食後

次号は / 「免疫のための筋力向上に最も効果的な身体の部位」
についてです。お楽しみに。