

## 歩数計

ウエストにつけるタイプと、ポケットに入れておくタイプの二種類があります。消費カロリーの計算機能がついているものもあります。

体脂肪は、1g あたり約7kcal の熱量を持っているといわれています。つまり、1kg の体脂肪を減らすには、7000kcal の消費をしなければなりません。これは、毎日約 230kcal 消費すれば1ヶ月で1kg のダイエットになるという計算になります。個人差はありますが約 30 分の早歩きで 100kcal 消費するので、残りの 130kcal は食生活の見直しで削減すると良いでしょう。肉の量を減らし野菜を増やすことや、間食を洋菓子から和菓子にすることや、ジュースではなくお茶を飲むことなどの工夫で、容易に実行できます。



有酸素運動は 20 分以上続けなければ効果が出てきません。無理なく続けられる運動を見つけてみましょう。

ウォーキング、サイクリング、水泳などがおすすめです。

