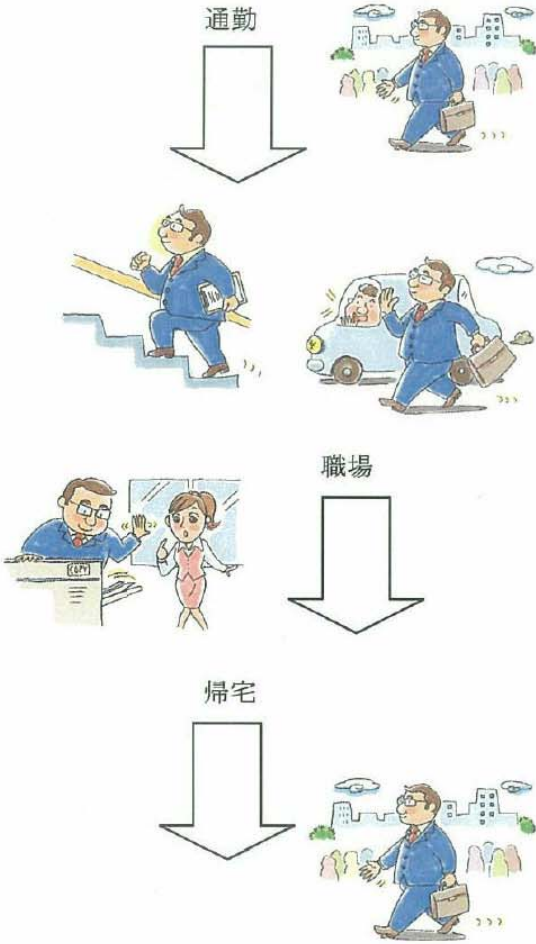


生活活動で脂肪燃焼！

生活をアクティブにしよう

あなたの日常生活をどれくらいアクティブにできるか考えてみましょう。あなたの一日の生活を思い出してください。朝の通勤、職場での仕事、昼休み、夕方の帰宅などをアクティブに変えてみませんか？下の活動の中で生活の中に取り入れられそうなものはありますか？加えられそうなものをチェックしてみてください。

通勤から帰宅までの1日の活動度チェック表



1. 自宅から駅まで電車で遅れないようにさっさと歩く (10分：+0.5点)
2. 電車はがまんして立つ (30分：+1点)
3. 最寄の駅よりひと駅前で降りて、遅刻しないように会社までさっさと歩く (20分：+1点)
4. コピーや書類の提出は全部自分です (+0.5点)
5. 会社内ではエレベーターを使わず階段を利用する (合計 15 階分の昇降：+0.5点)
6. 昼食は会社ですませたあと散歩に出かける、あるいは、さっさと歩いて社外へ食べに行く (10分：+0.5点)
7. 社用車を使わずに外出 (+2点)
8. 会社から最寄の駅よりもひとつ先の駅までさっさと歩く (20分：+1点)
9. 電車は立ってがまんする (30分：+1点)
10. 駅から自宅までさっさと歩く (10分：+0.5点)

1-6の中で生活に取り入れられそうな活動はどれでしたか？ **計** _____ **点**

解説は裏面を参照してください

出典：国立健康・栄養研究所 宮地元彦氏作成資料