

常 立子 (つねに たっこ)



特徴

私は座らない！これも運動だから♡

ポイント

日常の身体活動量を増やせば、生活習慣病のリスクを下げられることはよく知られていると思います。実は、車やバスに立って乗っているだけで、座っている時よりも約2倍ものカロリーを消費することができまます。さらに電車やバスに乗っていると、バランスを取ろうとさまざまな筋肉を使います。



野菜 ー (やさい はじめ)



特徴

俺はベジ男子！
野菜が世界で一番好きだ。

ポイント

野菜を食べると、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。1日に取りたい野菜の量は^{30g}、両手に山盛りが目安です。火を通したほうが量が減り、食べやすいものもあります。



毎日量 (まいにち はかる)



特徴

俺の体はデータで管理されている。
体重を量ることが日課だ。

ポイント

体重管理のコツは、日々の体重変化を知ることです。さらに朝と晩の体重を数字だけでなく、グラフ化すると自分のがんばりが確認できます。継続して量ると休日の方が体重が増えないなど、自分の特徴が見えてきます。



無糖 飲子 (むとう のむい)



特徴

私は飲み物に気を付けているの♡
だって飲み物一つで体は
変えられるんだから！

ポイント

水に溶けた糖は吸収が早く、急激に血糖を上げるので、すい臓に負担をかけてしまいます。250^{ミリ}の缶ジュースには24^g (角砂糖大4個分) もの砂糖が入っているものもあります。



三十 嚙子 (みと かむこ)



特徴

私は早食いをしないわ。
1口30回かむことを心がけ、
優雅に食事を楽しむの。

ポイント

時間をかけてよくかむことは、食後の高血糖を予防し、肥満の改善にも効果があります。また満腹中枢を刺激することにより、食べ過ぎの防止にもなります。



階段 上 (かいだん のぼる)



特徴

俺はエスカレーターなんて絶対使わない！
階段が俺を呼んでいる！
エレベーターなんてもつてのほかだ！

ポイント

階段を上ることは、重力に逆らった運動なので、筋力の向上が期待できます。一段飛ばしで軽快に上れば、太ももの筋肉の活動レベルは平地歩行の約4倍です。さらに下りでは太ももの骨への刺激で、骨密度の維持が期待できます。

