

## 真夏の運動不足解消法

いつまでも健康でいるには、日々の運動の積み重ねが大切です。最近話題の「ロコモ」予防のためにも、毎日ちょっと運動する習慣を身につけましょう。真夏にぴったりの運動をご紹介します。



### 真夏の運動の 注意点

無理のないように、笑顔でできるレベルをめざしましょう。テレビを見ながらストレッチ、歯を磨きながらスクワット、など「ながら運動」もおすすめ。外でのスポーツは、炎天下は避け、帽子やサングラスを着用し、こまめな水分補給を心がけましょう。

### ★ウォーキング

なんと言ってもすぐに始められる手軽な運動はウォーキング。でも、炎天下で長時間のウォーキングは熱中症の危険があるので、朝の涼しい時間がおすすめです。30分の早歩きで100kcal消費できます。



### ★サイクリング

風を切って気持ち良く運動できます。運動強度は、早歩きと同じくらいですが、同じ時間内のエネルギー消費率は高いので、忙しい人は買物がてら自転車をこぐのもよいでしょう。



### ★水中運動

水中では体温低下を防ぐために陸上よりエネルギーが消費されやすく、水の負荷もあるので、より筋力アップにつながります。浮力もあるので、ひざに痛みがある方にもぴったりです。



## 今月のヘルシーメモ

健康とおいしさをお届けします

日本人間ドック健診協会  
推薦®

消費者庁許可  
特定保健用食品

180ml

宅配専用商品

森永カルダス

## 適度な運動と 冷たいミルクで夏も元気!

運動後は冷たい「森永カルダス」で、渴いたのをうるおしましょう! 適度な運動と、栄養バランスのとれた「森永カルダス」を飲んで、元気に猛暑を乗り切りましょう。

お届け価格: 130円(税込み)/1本

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。  
☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください♡  
☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等どうぞ