

やせる体はちよいとレでつくる!

技あり

家事のついでにちよいとレ!

冬の家事は寒いのでチャチャッと済ませたいし、家事が苦手な人にとっては苦痛ですよね。でも、ちょっと考えを変えて、お正月で太ったなと感じている方は家事をするというより「脂肪を落とすトレーニング」をしようと考えてみると、家事も楽しくなりませんか？
わざわざ時間をとらなくても大丈夫、いつもの家事を「りっぱなトレーニング」に変えましょう!

AR

お尻が上がる↑洗濯干しワザ

point

リズムカルに繰り返そう!

×



×



こう変える

◎



足を肩幅に開き、背筋を伸ばしたまま腰を落とし、洗濯物をとって立ち上がる。



残念ポイント

- カゴの位置が高く足腰の筋肉をあまり使わないので、エネルギー消費量が少ない
- 背中が丸まり、腰を痛めやすい

GOODポイント

- カゴを下に置き、しゃがむため足腰の筋肉をしっかり使いエネルギー消費アップ
- 背筋を伸ばしたまま腰を落とすので、腰を痛めずお尻に効く

家事をトレーニングにするアイデア



買い物はカゴを持って(引き締まった腕)



買い物ついでに駐車場は遠くに停める(歩数の増加)



大きく動かして洗う(背中・肩回りもすっきり)



手で拭き掃除(背中・肩回りもすっきり)



料理しながらかかと上げ(足首、ふくらはぎ引き締め)



ゴミ出しはこまめに! 体から離して持つ(肩こり予防に効く)

運動コ・ラ・ム

『家事は歩くよりエネルギーを多くつかう?』

1年間毎日続けると...

普段何気なくしている家事。実は意外とエネルギーを多く使います。例えば、お風呂掃除や床の拭き掃除、掃除機かけなどは普通に歩くよりエネルギー消費量が高いんですよ。

でも、ただ家事をするだけでなく、「より大きく筋肉を動かす」ことを意識することが、からだの引き締めにつながります。

家事も脂肪もため込まない毎日を過ごしましょう。

※体重 70kg の人の場合

	消費エネルギー (10 分間)	脂肪消費量 (1 年間)
掃除機かけ	38kcal	1.9kg
お風呂掃除	41kcal	2.1kg
床の拭き掃除		
普通歩行	35kcal	1.8kg