

まだまだあるよ、できること！アイデア節電対策

# 節電の夏に向けた 基礎体力づくり

家電製品が整備できたら、つぎは体を整えよう！  
暑さに負けない体作りをいまから始めて、節電の夏を乗り切ろう。

バテない体を作るには、代謝を上げるのがいちばん。  
運動メニューとしては**有酸素運動と無酸素運動を  
3:2の割合で組み合わせる**と有効です。



## 有酸素運動

(カロリーを消費しながら体脂肪を減らす運動)

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・エアロビクス
- ・水泳 など



## 無酸素運動

(短時間に強い筋力やパワーを発揮させる運動)

- ・腕立てふせ
- ・腹筋
- ・背筋
- ・スクワット
- ・ダンベルやチューブを使った筋力トレーニング など

1回**30分以上**  
連続して行おう！

小崎先生

## ■ 今週のアドバイザー 小崎直人先生

医学博士。常盤台らいおん整形外科院長  
医学的視点から、体のベストコンディションづく  
りを分かりやすく解説してくれる優しい先生。

フィットネスで  
このメニューを  
組み合わせればいいのね

