



## 「正月太り解消！ウォーキングは20分以上がカギ」

お正月は生活リズムが変わりやすく、つい運動不足になってしまいがちです。

ウォーキングは手軽に始められる健康法ですが、実は「歩く時間」によって得られる効果が大きく変わることをご存じですか？歩き始めてから20分前後で脂肪燃焼が本格化するため、20分以内で終わらせてしまうのは非常にもったいないんです！

### ウォーキング効果が高まる理由

ウォーキングを始めてすぐは、主に血中の糖分や筋肉内のエネルギーを使います。しかし、20分ほど経過すると、体はエネルギー源として脂肪を優先的に燃焼するモードに切り替わります。これが「20分以上歩く」ことが重要と言われる理由です。

### ちょっとした工夫で毎日続けられる！

● 防寒対策を忘れずに

冬のウォーキングは寒さがネックになりがち。

温かい服装で、軽く動きやすい靴を選びましょう。温かい飲み物を持参するのも◎

● 好きな風景を探しに行こう

初詣がてら神社や公園を散策するなど、目的地を決めると楽しく続けられます。

● 音楽やポッドキャストを活用

お気に入りの音楽や学びの時間を楽しむことで、あっという間に時間が過ぎます。

効果をより高めるために

ウォーキング後には軽いストレッチを取り入れましょう。筋肉をほぐしてリラックスすることで、運動効果がさらに高まります。

### 運動で体をリセットし、新しい習慣を

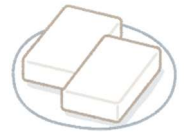
ウォーキングは心身の健康をサポートするだけでなく、新しい習慣づくりにも最適です。

今年のお正月は、20分以上のウォーキングで体をリセットし、健康的な1年をスタートしてみたいか？



※時間が経つと、餅が固くなるので、温かいうちに食べましょう。  
※たらこを辛子明太子に変えても美味しいです！

## 餅とたらこしらすのチヂミ



餅を入れてボリューム満点で食べ応えのあるチヂミに。

タレにつけながら召し上がれ♪お正月で余った餅も活用してくださいね！

【素材：2人分】

● 餅…60g、たらこ…40g、しらす…50g、ニラ…1/2束

● 小麦粉…70g、片栗粉…30g、カツオ顆粒だし…小さじ1/2、卵…1個、水…60ml

● A：ごま油…大さじ1、醤油…大さじ1、いりごま…小さじ1/2

①餅は1センチ角に、たらこは粗く切る。ニラは3センチ幅に切る。

②①、しらす、小麦粉、片栗粉、カツオ顆粒だし、卵、水を合わせ、ざっくりと、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

③フライパンにごま油(分量外)を熱し、

②を流し入れ、薄くのばして表面を焼く。

④裏返し、しっかりと中まで火を入れる。

⑤④をカットし、器に盛りつける。

⑥Aを混ぜ合わせてタレをつくる。



白井市の新築・リフォーム Googleクチコミ



信頼を大切に地域No.1

かみの こうむてん

KAMINO (株)神野工務店

〒270-1431 千葉県白井市根1780-116

工事のご依頼、ご相談お気軽にお問い合わせください！ ☎ 0120-461-206

