



Vol.
05

大人の健康だより

Adult Health Report

ウォーキングとサイクリング どちらがいい？



どっちの方が**効果的**？

同じカロリーを消費する場合は「**サイクリング**」の方が効率的です。そのためダイエットを目的としているのであれば脂肪燃焼効果が高いサイクリングを行うと良いでしょう。



一方で、心肺機能維持やストレス解消などが目的であればウォーキングでも十分効果が期待できます。



\\ **ウォーキング** // \\ **サイクリング** //
が向いている人 が向いている人

- ・運動が苦手な人
- ・妊婦、高齢者
- ・ケガが怖い方
- ・運動のきっかけとして始めたい人

- ・短時間でカロリーを消費したい人
- ・ダイエットしたい人
- ・効率的に運動したい人
- ・筋力をつけたい人

ウォーキングの特徴とメリット

ウォーキングは靴さえあればすぐ始められます。



- ・場所や時間を選ばず、すぐに始められる
- ・怪我のリスクが低い
- ・ストレス解消につながる
- ・心肺機能、筋力の維持向上
- ・血圧や血糖値、骨密度の向上
- ・初期投資が比較的少ない

サイクリングの特徴とメリット

サイクリングはウォーキングより運動強度が高めです。



- ・短時間で多くのカロリーを消費できる
- ・爽快感があり、ストレス解消に効果的
- ・下半身だけでなく、体幹も鍛えられる
- ・関節への負担が少ない
- ・基礎代謝もアップし体重管理にも有効

サイクリングの補足

自転車通勤から始めると運動のハードルは下がります。

おすすめ**5km～8km**で**20～30分**
運動できるとベストです○

Writer

アスカゼ 田中 宏樹

子ども達が過ごしやすい社会のために、働く大人が心の余裕をもてるよう健康支援を行っています。