



ウォーキングチャレンジ 2018 “WALK TO THE MOON”

11/12～11/18 : TIPS

エレベーターではなく 階段を使いましょう！

階段を使って
歩数を増やしましょう！

階段を上るのは、
ジョギングよりも
ハードな運動になり、
1分間により多くの
カロリーを消費します。

階段を一段上るごとに、
約 0.17kcal 消費します。
つまり、
1階分上ると、約 17kcal
消費できます。

1日たったの7分
階段を使うことで、
これから先10年間の
心臓病にかかるリスクを
半減すると
推定されています。