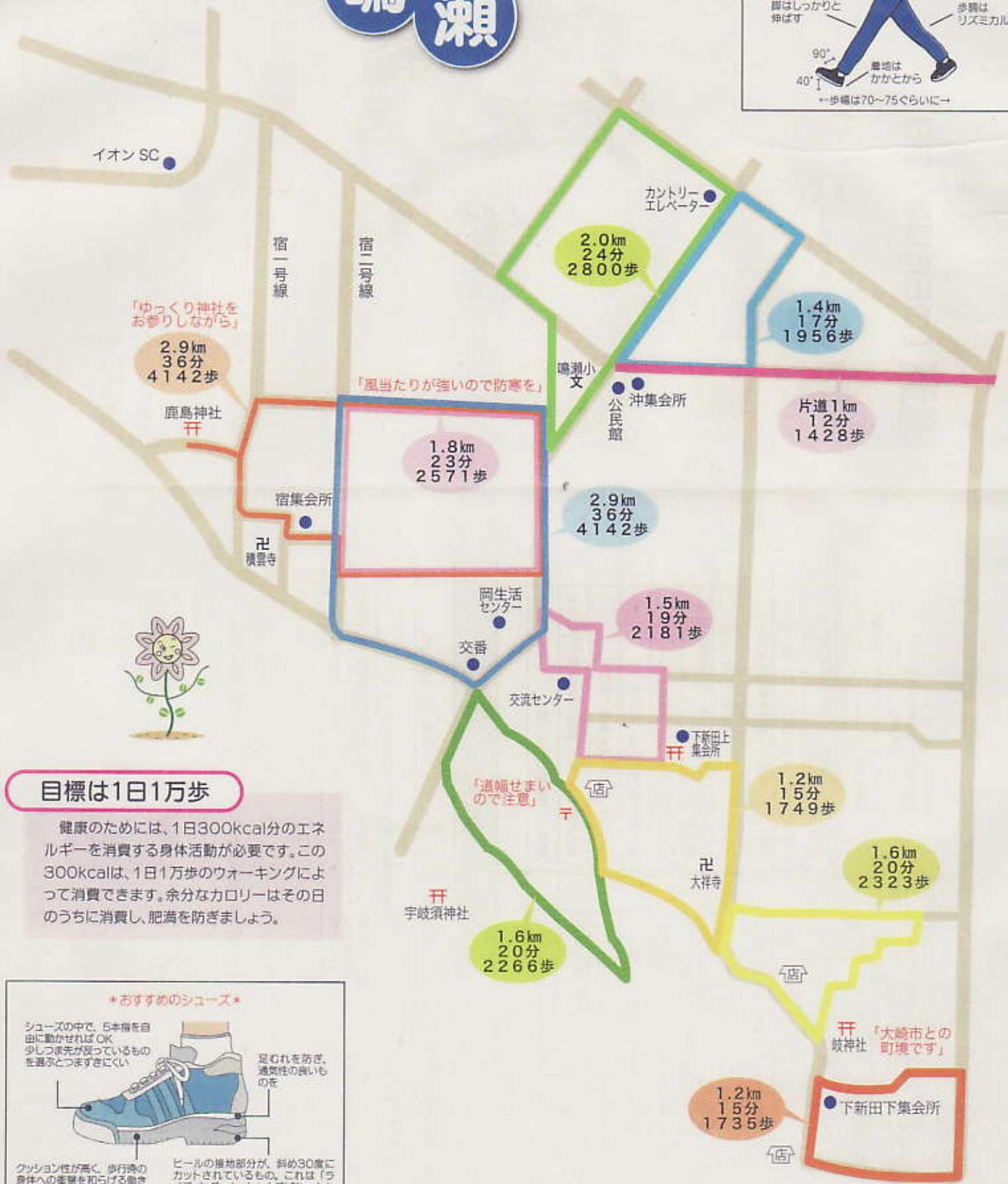




歩こう！

鳴瀬



目標は1日1万歩

健康のためには、1日300kcal分のエネルギーを消費する身体活動が必要です。この300kcalは、1日1万歩のウォーキングによって消費できます。余分なカロリーはその日のうちに消費し、肥満を防ぎましょう。



おすすめのシューズ

シューズの中で、5本指を自由に動かせればOK
少しつま先が反っているものを選ぶとつまずきにくい

足むれを防ぎ、通気性の良いものを

クッション性が高く、歩行時の身体への衝撃を和らげる動きがあるものがない靴底が滑りにくいものを

ヒールの接地部分が、斜め30度にカットされているもの、これは「ライディング・カット」と呼ばれ、かかとから着地する際、かかとと地面がぴったりと接します