

ほけんたどり

3年2組
白石航太

10月

試 験 予 備

早歩き健康法

せっかくの印象を与える「早歩き」しかし、みんな早歩きには素晴らしい効果が隠されていた!!

・ダイエット

早く歩く事で当然、時間あたりの運動量が増え、目的地にも早く着いて時間に余裕ができる。この時間ですりやエクササイズをして消費kcalUP!!

・学力向上

早歩きという運動は血流を活性化させ、頭の回転を速くする。この状態のまま、休み時間で予習復習に取り組むとGood!!

・スタイル維持

早く歩く事は筋肉の刺激にもなり、脚の衰えを防ぎ、脂肪を落とすことが出来、細くきれいな脚を維持できる。部活を引退した3年生は注目だ。

・一番のメリット

早歩きが一番のメリットは、移動時間を短縮できる事だろう。短縮した分の時間で、前述のようにエクササイズをしたり勉強をしたり、友達と会話したりする事ができる。限られた休み時間をいかに有効活用するかが学校生活のカギだ!!

10月の食材



・魚油

9~11月にかけて旬。成熟までまだ間があるものがおいしい。アスタキサンチンとDHA・EPAが豊富で長寿と美容に良い。

・胡麻

コレ 9~10月にかけて旬。春先に種をまき、秋に収穫。万能食のひとつで、ビタミンC以外の栄養素をしっかりと含む。様々な効果を持つ。