

# 富士見地区で健康になりましょう

## ウォーキングを楽しく行うための食事について

### 【ウォーキング前】

お食事は1時間前には終わらせておきましょう!油っぽいお食事は消化に時間がかかってしまうので、ウォーキング前には控え、エネルギーの素になる糖質(ご飯、パン、麺、芋類)はきちんと摂りましょう。

食後1時間を目途にウォーキングを始めると食後の血糖値を抑えられ、生活習慣病予防に効果的です。しっかりと水分補給をしたら、いざ出発!

### 【ウォーキング中】

暑い季節はもちろん、汗をかきづらい冬でもこまめな水分補給は、とても重要です!ポイントは喉の渇きを感じる前に水分補給を行うこと。個人差はありますが、15分~20分ごとに5~8口くらい(100~150ml)をゴクゴクと飲むといいでしょう。ジュースではなく、水やお茶がおすすめです。暑い時期や長い距離を歩く場合は吸収が早いスポーツドリンクを取り入れてもいいかもしれません。(※血糖値が気になる方は、飲みすぎに注意しましょう)

ウォーキング中は休憩も必要。おやつは脂質が少ない和菓子(羊羹、饅頭、あんこなど)や果物がおすすです。糖質中心でできているので、吸収がよく、すぐにエネルギーになります。

さあ、糖分を補給して、もうひとつがんばり!



### 【ウォーキング後】

おつかれさまでした!終わった後もしっかり水分を補給しましょう。疲れた筋肉の回復には良質なたんぱく質(魚、肉、卵、豆腐など)が有効です。そして、しっかりと体を休めましょう。

文:総合川崎臨港病院 栄養科・近藤如子先生

## かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック かわさき区を歩きますか?

川崎区は大規模商業施設や最先端研究開発施設、環境先進企業の集積、厄除けとして有名な川崎大師、東海道五十三次の宿場町の一つである川崎宿の歴史など魅力あふれる都市です。また市の表玄関である川崎駅東口周辺地区には文化・芸術の魅力をも併せ持った中心市街地として、充実した都市機能を有しています。日本の近代化を支え、京浜工業地帯の中核としての役割を担ってきた川崎区には、産業技術の発展の歴史を物語る、近代化遺産・産業文化財が数多く残存していることも区の魅力のひとつです。

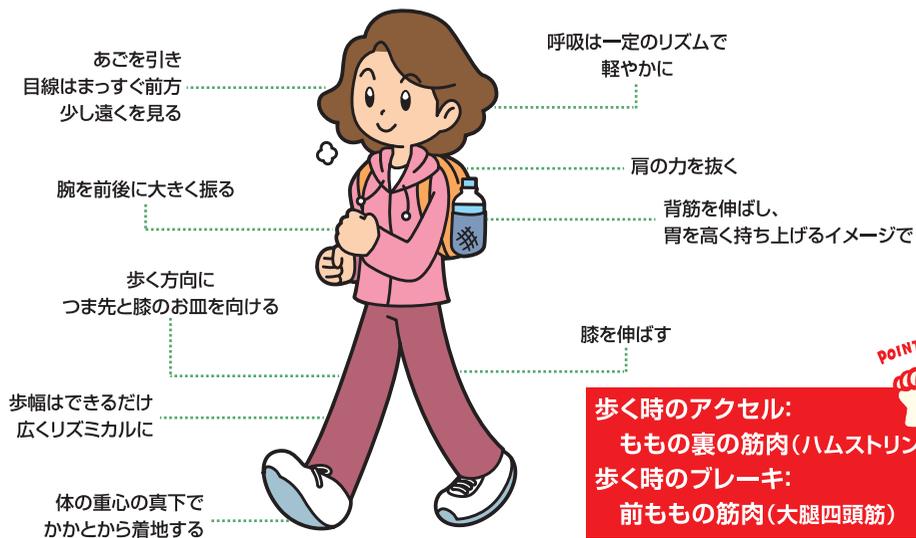
このような川崎区の魅力を発信するため、令和2(2020)年に、「かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック」を策定いたしました。みなさまに本宝物ウォーキングガイドブックを活用いただき、まちにあふれる「かわさき区の宝物」を見つけながら、楽しく健康づくりをしていただくきっかけとなれば幸いです。



このブックは川崎区役所、かわさききたテラス、東海道かわさき宿交流館で入手できます→

# ウォーキングを楽しみませんか?

## 歩き方 ウォーキングのフォームについて ~正しい姿勢と動きを意識しましょう~



**POINT**

歩く時のアクセル:  
ももの裏の筋肉(ハムストリングス)  
歩く時のブレーキ:  
前ももの筋肉(大腿四頭筋)

## 新しくなった富士見公園でラン&ウォーク!!!



# 川崎ディスカバーウォーク

川崎区の魅力を発見!! 健康法を発見!!

~富士見エリア編~



●発行 NPO法人ファンズアスリートクラブ  
●制作 ファンズスポーツクラブ川崎  
●問い合わせ ファンズスポーツクラブ川崎 070-6573-8631

川崎ディスカバーウォークの詳細はこちら

川崎ディスカバーウォーク 検索

