

ちょこ活

ちょこっと
動いて、
運動量アップ!



こんなあなたにこそ、おススメ!! 簡単、すぐできる

- ✓ 運動は苦手
- ✓ 子育てなどで時間がない
- ✓ 仕事などで忙しい

まずはここから ～「ちょこ活」初めの一步～

座り仕事が多い方 ▶▶ 意識的に立ち上がろう

できれば30分に1回
立ち上がって動こう

座っている時間が1時間増えることに2型糖尿病の発症リスクが5%増加するといわれています。



座ったままでも
「ちょこ活」できる

- 首を回す
- 肩を上げ下げ
- 足首を回す



歩くことが多い方 ▶▶ 「ちょこ活」絶好のチャンスです

ここを意識すると
運動効果アップ

- ① 視線は前に
- ② 腕をしっかり振る
- ③ お腹を引っ込める
- ④ かかとから着地



ここに効く!

姿勢が良くなりスタイルアップ
疲れにくい体もゲット!

さらにワンランクアップしたい方は

- 歩幅を広げる。イメージは「普段より10cm広く」
- 早歩き3分 × ゆっくり歩き3分のインターバル歩行もやってみましょう

階段で時短&筋トレ

ゆっくりでも、下りだけでもOK!



ポイント

ももを少し高めに
上げると効果アップ!

ここに効く!

下半身の筋力アップ

信号待ちも
有効活用

お尻をきゅっと締めて
筋力アップ



ポイント

視線は前に、足を
閉じる

ここに効く!

インナーマッスルを
強化
お腹も自然と引き締まる!



もっと「ちょこ活」
～こんな時もチャンスです～

「あだち ちょこかつ」
で覚えよう！



あ しぶみ

こんな時に

テレビやスマホを
見ながら

ポイント

- ①背筋を伸ばして座る
- ②呼吸をとめずに

ここに効く！

下半身の血流促進
冷え対策にも



だ らっと座らず 姿勢よく

ポイント

- ①背もたれを使わず
浅く座る
- ②お腹を引っ込める
- ③足は地面にしっかり
つける

ここに効く！

お腹の筋力アップ
腰痛・肩こり予防



ち ん♪する間に 片足サイドアップ

ポイント

- ①体が傾かないように意識
- ②バレリーナの気分で

ここに効く！

体幹を強化
お尻まわりの筋力アップ



ちょこ っと片足立ち

こんな時に

歯磨き、ドライヤーを
しながら

ポイント

- ①1本線のように真っ直ぐに
- ②片手で支えても OK

ここに効く！

バランス力
下半身の筋力アップ



か かの 上げ下げ

こんな時に

コピーをしながら

ポイント

- 上から引っ張られて
いるイメージで
真上に上げる

ここに効く！

ふくらはぎの
引き締め効果



つ らくない 程度に屈伸

こんな時に

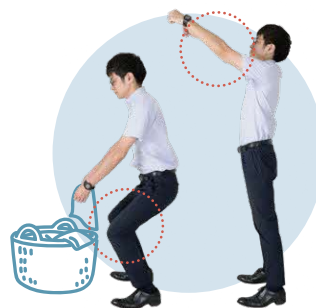
洗濯物を干しながら

ポイント

- 干すときに肘を
しっかり伸ばすのも
おすすめ

ここに効く！

下半身の筋力アップ



「ちょこ活」って何？

日常生活の中で運動量を増やすことです。
まずは1日プラス5分、細切れでも OK です。

1日たった5分の「ちょこ活」でも
身体が変わる 気分も変わる
あなたも今日からはじめてみませんか？



「+ベジタベ」でさらに健康に！

野菜から食べると食物繊維が
血糖値の急上昇を抑えます。
野菜をよくかんで食べると満
腹感が得られ食べ過ぎを防
ぎ、肥満を防止します。



簡単レシピはこちら