



京都大学 ウォーキングチャレンジ “WALK TO THE MOON”

1 週目(10/1~10/7): 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！

階段を上げるのは、
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。

