



肥満を予防する運動

運動の種類	体重	体脂肪率
ウォーキング	1.5%減	13.4%減
ランニング	1.5%減	6.0%減
サイクリング	1.4%減	0.5%減

資料：「中高年の生き生きウォーキング」（青木純一郎）に基づき作成

