歩こう！階段チャレンジ 実施中
歩こう！快段！
上がれば変わるさ
迷わず上がろう！
その一歩で 体が変わる

階段を上がる＝散歩×2.3倍
1分間当たりの消費カロリー
太もも筋肉使用中

20段上がると 約2kcal
目線はななめ前！
背すじを伸ばして上ろう
10段上がると
消費カロリー 約1kcal

歩こう階段チャレンジ
その習慣で体が変わる。
エレベーター