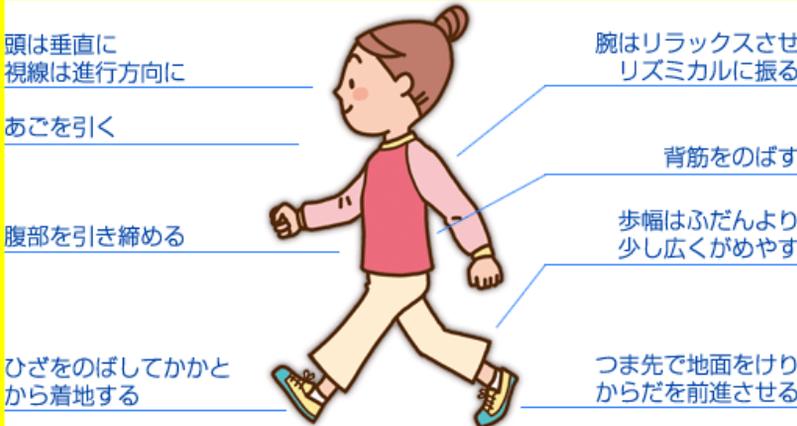




皆様こんにちは。朝夕が少しずつ寒く、秋風が吹き、季節の移り目を感じるこの頃です。実りの秋、美味しいものがたくさん出回ってきました。ついつい、食べ過ぎていませんか？スポーツの秋でもあります。気づいたら「体重が増えた！」とならないように、日頃から自分の体力に応じた運動を心がけましょう。

買い物や通勤で一工夫。毎日の歩数を増やそう。

《正しいウォーキングのポイント》



ちょっとした工夫で
エネルギー消費!!

2~3階の昇降は
階段にする

短い距離は
自転車や車を使わず
積極的に歩く

ちょっと離れた
お店まで歩いて
買い物

散歩など体を
動かす趣味を作る



仲間と楽しく
スポーツ

※体調が悪いときは無理をせず、また、特定の疾患がある人は必ず医師や専門家等の指示に従って行ってください。

運動による消費エネルギーと旬食材のエネルギーの比較

		
普通歩行 10分 25kcal	速歩 10分 40kcal	自転車 30分 80kcal
		
ゴルフ 30分 100kcal	ストレッチ 10分 20kcal	掃除機かけ 20分 60kcal



栗ご飯
1杯(150g)
426kcal



焼き芋
1本(160g)
212kcal



柿
小1個(145g)
87kcal



鯖の塩焼き
1切れ(80g)
233kcal



さんまの塩焼き
1匹(140g)
434kcal

運動で消費できるエネルギーは
思ったより多くありません!!

食べすぎたら、少しでも動いて
エネルギーを消費し、「メタボ」を
予防しましょう。