

皆様こんにちは。桜の花びらも散り、だんだん暖かくなってきましたね。春は痩せやすい季節ともいわれ、運動を始めるにもいい季節になりました。今回は運動についてです。外に出て、身体を動かしましょう！

今月の担当は  
管理栄養士  
鶴田です。


## 《正しいウォーキングのポイント》



## 《運動の消費カロリー》

※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の指示に従って行ってください。

**運動は苦手、時間がない！！と言う前に  
…ちょっとした工夫でエネルギー消費！！**

 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



高カロリーのお菓子を食べるのは簡単ですが、消費するのはなかなか難しいということが分かりますね。食べるのを控えよう…。

## 《お菓子のカロリー》

 ショートケーキ 350kcal	 アイスクリーム 230kcal	 シュークリーム 235kcal	 せんべい (大1枚) 60kcal	 みたらし団子 110kcal	 どらやき 270kcal
--	---	---	--	--	---

