



テーマ:続けられる運動をしよう♪

無理のない、体重コントロールとは？

ダイエットをする時は、1ヶ月に体重1~2kg減を目安に。
リバウンドしにくいペースで落とすのがポイント。



1日に減らすエネルギー

約**240kcal**※7000kcal÷30日

1kgの体脂肪を減らす消費カロリーは？

約**7000kcal**

-80kcalを**3つ**実行すればOK!

食事・飲料で

-84kcal ご飯200g→150g



-84kcal 鶏もも肉皮付き100g

→皮無し100g



-76kcal スパゲッティ(乾)100g→(乾)80g

-80kcal 炭酸飲料 200ml

→緑茶200ml



-70kcal 缶コーヒー→コーヒー+人工甘味料



運動で

散歩 体重60kgなら27分

-80kcal 80kgなら20分



水泳(クロール) 体重60kgなら10分

-80kcal 80kgなら 8分



ジョギング 体重60kgなら13分

-80kcal 80kgなら10分



代謝アップ↑簡単☆レジスタンス運動

筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作をゆっくり繰り返そう。
基礎代謝がアップし、エネルギーを消費しやすい体に。

レジスタンス運動

ゆったりした動作で1種目10回×2~3セット/週2~3回

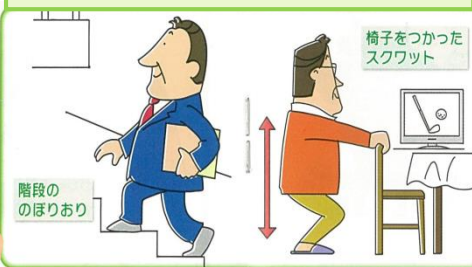


ひざをついて腕立て伏せ

お腹に力を入れておへそを覗き込む

椅子から立ったり座ったり

まとまった時間がとれない時は・・・



階段のほりあり

椅子をつかったスクワット

◎お食事についての疑問、質問、
栄養だよりのバックナンバーが
必要な方は、当院 管理栄養士
にお気軽にお尋ねください。

