

「基礎代謝UP！年末年始も体重をキープしよう」

今年も終わりに近づき、「師走」に例えられるように忙しい日々をお過ごしかと思います。クリスマスや正月には美味しいものを食べたい！だけど年明けに体重が増えるのはこわい・・・美味しく楽しく体重を維持してみませんか？

1日に通常より200kcal多く食べると、1か月で1kg増えるといわれています。

血糖値が急激に上昇すると身体に脂肪をため込みやすい体質に・・・

★血糖の急な上昇を抑えるには？

食べる順序をおかず(たんぱく質・野菜)→主食→おかず→主食・・・

- ・食べ始めは食物繊維の多い野菜や海藻・きのこ類がおすすめ
- ・良く噛んで食べましょう → 糖質の吸収スピードが緩やかに



運動の消費エネルギーとデザート類のエネルギーを紹介

※運動は60kgの方の例

約40kcal
掃除機をかける
15分

約110kcal
縄跳び10分

225kcal
コーラ1本
(500ml)

280kcal
板チョコ
/1枚(50g)

約90kcal
30分
子どもと遊ぶ(立って)

477cal
ポテトチップス
/1袋(85g)

360kcal
あんぱん
/1個

450kcal
メロンパン
1個

50kcal
せんべい2枚

250kcal
どら焼き
1個

110kcal
みたらし
団子/1本

約110kcal
犬の散歩30分

約80kcal
水泳/
クロール
10分

320kcal
クリームパン
/1個

450kcal
フライドポテト
Mサイズ

240kcal
イチゴショートケーキ
/1カット

300kcal
チョコケーキ
/1カット

約70kcal
雑草取り
15分

約150kcal
ジョギング
20分

45kcal
みかん/
1個(100g)

86kcal
バナナ/
1本(100g)

約3000kcal
イチゴショートケーキ
/1ホール