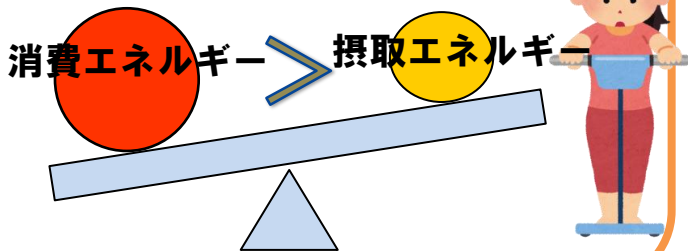
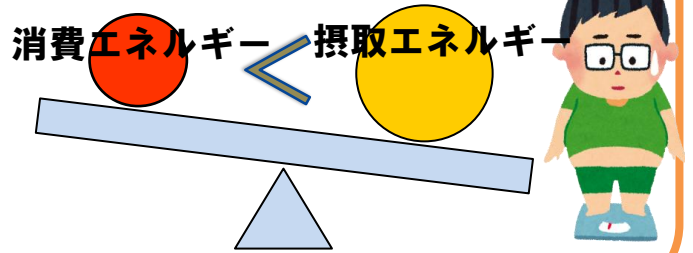


摂取エネルギーと消費エネルギー

やせる！



肥満に！



1日で約240Kcal減らすと、1か月で体重を1kg程度減らすことができます。
食事で100kcal減、運動で100kcal消費を無理なく始めてみませんか？

1日の食事で
100 kcal
減らすには！

主食

- ・ご飯大盛り(200g) ⇒ 普通盛り(140g)
- ・食パン6枚切り2枚 ⇒ 8枚切り1枚と半分

主菜

- ・鶏もも肉皮つき100g ⇒ 皮をとる
- ・合挽き肉100g ⇒ 豚赤身挽き肉50g+木綿豆腐50g

副菜

- ・ポーク缶 ⇒ 1切れ分減らす(1/10枚程度)
- ・ツナ缶 ⇒ 1/2缶減らす

- ・黒砂糖 ⇒ 小5個減らす
- ・ショートケーキ ⇒ 2口分減らす

間食

- ・板チョコ ⇒ 6かけ減らす
- ・アーモンドチョコ ⇒ 4粒減らす

- ・砂糖入り缶コーヒー ⇒ お茶・水に変える
- ・ジュース・スポーツドリンク ⇒ やめる

油脂

- ・パンのバター ⇒ 大さじ1杯分減らす
- ・サラダのドレッシング大さじ2杯 ⇒ ノンオイルドレッシングにする

お酒

- ・泡盛 ⇒ 半合減らす
- ・ビール350ml缶 ⇒ カロリーオフにする

食事と運動...
どっちも大事なんだね

