

昨年度の参加者の結果

参加者 10名中
なんと!!8名の体重が減りました。



昨年度の参加者の声

和気あいあいとした雰囲気楽しく参加できました。歩数計を貸してもらえますが、それが優れもので真剣に歩くようになり、体を動かす習慣ができました。最終的に3キロの減量ができ、大満足です!!

必要なのは「ほんのちょっと」の努力



40歳男性
165cm、55kg
座り仕事だが、
5時間の歩行あり

必要摂取カロリー
1794kcalの
摂取を継続



5年後…45歳で
165cm、55kg
体重はそのまま!

1894kcalの
摂取を継続
《100kcal余分》



5年後…45歳で
165cm、81kg
体重はアップ!



◎100kcal × 365日 × 5年 ÷ 182500kcal
◎182500 ÷ 7000 ÷ 26kg
7000kcalで1kg増加します。



内臓脂肪は皮下脂肪よりも落とすのが簡単と言われています。たった100kcalと思っ
ていても5年間同じ生活を続けると、26kgも増えてしまいます。

100kcalの目安としては、鶏のから揚げ約1個、お寿司約2貫、とんかつ約1切です。い
かがでしょう?反対に、それらを減らすだけで体重は確実に減ります。「ほんのちょっと」の努
力を一緒にはじめませんか?!

みなさんもぜひ一緒に始めましょう!

申込・問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871