

毎日チョットだけチャレンジ！



気持ちのいい季節になりました。

屋外でのバーベキューや公園でランチ等、手軽にお弁当や飲み物を調達して楽しむ機会も増えますね。

今回のチャレンジは「カロリーを気にする」です！ちょっとした積み重ねがダイエット効果にもつながります。チャレンジしてみましょう。

POINT 菓子パン、清涼飲料水の取り過ぎに注意！

高カロリーのものが多く、軽い間食のつもりが
カロリーの取り過ぎの原因になります。

糖分を含むスポーツドリンクを大量に飲み続けた結果、
急激に血糖値が上がる「ペットボトル症候群」も問題に
なっています。**1日に何をどれくらい飲食して
いるかを書き出すこと**もおススメです。



POINT 栄養成分表示でカロリーをチェック！



「**栄養成分表示**」をチェックするクセをつけると、
カロリー量を抑えられるようになります。

身長や体重によりませんが、腹8分目で食べると、
だいたい**1日1,600kcal**くらいが**必要量**です。
食品が1日のエネルギー量のどのくらいを占めるかを、
「**栄養成分表示**」で確認しましょう。

間食は200kcalを目安に、食べ過ぎに注意しましょう。

ワールド健保組合のホームページには、貴方の健康づくりを応援する内容を掲載しております。

「食」は「キャロッティコーナー」で、「運動」は法人契約の「コナミスポーツクラブ」「ルネサンス」を「Sports & Resort」からご覧いただけます。