

健康教室のご案内

まるごとけんこう財団は地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、各種教室を開催しています。ふるってご参加ください。

リンパコンディショニング

リンパをマッサージして体調改善!

内 容 上肢・下肢の
リンパの流れ方

定 員 先着25名

参 加 費 500円

5月20日(金)

19:00~20:30

申込受付

4月20日(水)から

8月17日(水)

13:30~15:00

申込受付

7月19日(火)から

フラエクササイズ de 体幹意識

楽しく動いて免疫力を上げましょう。

内 容 フラを取り入れた簡単なエクササイズ

申込受付 6月13日(月)から

定 員 先着20名

参 加 費 500円

申込先 **まるごとけんこう財団**
(公財) 郡山市健康振興財団

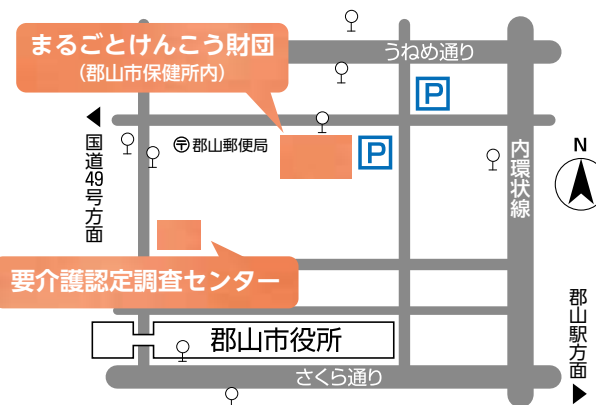
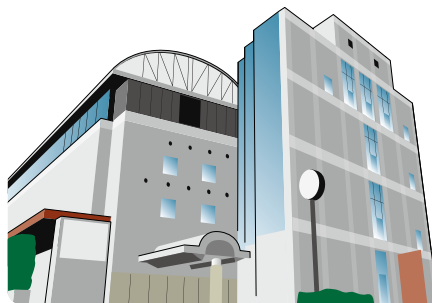
TEL. **024-924-2911**

受付9:00~17:15(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています!

まるごとけんこう

検索



駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024

郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL **024-924-2911**

FAX **024-924-2907**

e-mail : kkz@marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森からの
木材を含んだ用紙を使用しています。



No.10

令和4年

まるごと けんこう

特集

無理なく減量を
はじめよう



まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団 TEL 024-924-2911

ちょっとした工夫から減量を始めよう！

1日あたり200kcal減を目指しましょう！

『体重を減らすには運動や食事が大切』と分かってはいるけれど…という人は多いのではないのでしょうか。無理な目標を立てると長続きが難しいもの。まずは日常生活で少しの工夫から意識してみましょう。

まるごとけんこう財団運動トレーナー 渡辺 春香

目標

活動で
100kcal
消費

と

食事で
100kcal
減

なぜ？

1ヶ月に1kgの内臓脂肪(腹囲1cm)を減らすには約7000kcalの消費が必要だからです。

約7000kcal÷30日=約233kcal

活動で100kcal消費

※体重60kgの人の場合

自体重の筋トレ
(腹筋・スクワットなど)

18分 約100kcal

掃除機をかける
27分 約100kcal

スコップで雪かき
16分 約100kcal

組み合わせでも200kcal 減！

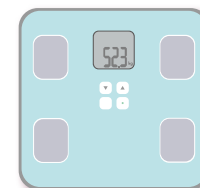
◎活動量の組み合わせ ※体重60kgの人の場合

ラジオ体操第1
3分 約15kcal

こまめに階段を使う
(1日トータル)
5分 約35kcal

車移動を自転車に
変える(往復)
15分 約61kcal

お昼休みに
ストレッチ
5分 約9kcal



活動で
120kcal消費

食事の摂り方で100kcal減



ごはん普通盛り
150g→60g減
マイナス 約100kcal

みたらし団子
2本100g→1本減
マイナス 約100kcal

唐揚げ中サイズ
3個→1個減
マイナス 約100kcal



◎食事の工夫の組み合わせ

ビール缶
500mlを350mlに
マイナス 約60kcal

野菜炒めをおひたしに
マイナス 約27kcal

コーヒーをノンシュガーに
マイナス 約15kcal

+ 合わせて
222
kcal
減

食事で
102kcal減

工夫次第で無理なく消費することができます。小さな積み重ねを心がけましょう。