

健保が伝授！ “健康的な”ダイエットのコツ



健康的なダイエットは、1か月で1kg減らす

◆脂肪1kg(7,000kcal)を1か月(30日)で減らすには、
1日240kcalを消費するか、とらないことを目標にしましょう

＼240kcalを減らす **ゴールデンバランス**／



運動で80kcal消費する *体重70kgの場合

- ◎景色を見ながらゆっくり歩く(26分)
- ◎ラジオ体操の第一、第二を続けて3回行う(19分)
- ◎掃除機を使って部屋の隅々まで掃除する(19分)
- ◎友達とワイワイとサッカーを楽しむ(9分)



食事で160kcal減らす

- ◎かつ丼を、親子丼に変更
- ◎メロンパン1個を、サンドイッチ1個へ変更
- ◎とんこつラーメンを、醤油ラーメンに変更