

# さかえ通信

H25.12.25 発行

皆さん、最近め、ヨソ寒くなる、  
 きましたね。これから不定期に  
 生活に役立つ情報を  
 を提供していきますので  
 ぜひ、拝読下さいね。

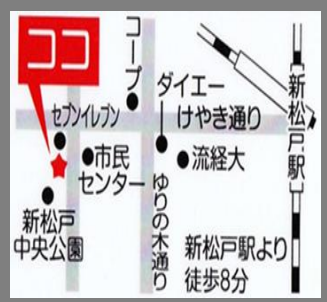


## 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00  
 PM 15:00~20:00

<年末年始の診療について>  
 12/30 8:30~17:00  
 12/31~1/5 お正月休み  
 1/6~ 通常診療



今年こそ!

## お正月太いを予防しよう!

早いもので今年も年末がせまってきました。もうすぐ新年、お正月がやってきますね^^  
 お正月はおせち、お雑煮、アルコール...毎年体重の増加に悩まされるものです。  
 今年こそ、お正月太りを予防したい!と思っているみなさま、  
お正月太りを予防するちょっとしたポイントをお伝えします。

お正月の代表料理といえばお餅ですが、おもちのカロリーってみなさん知ってますか?

★市販の切り餅(約 50g) = 約 120 キロカロリー★

ご飯と比較すると...



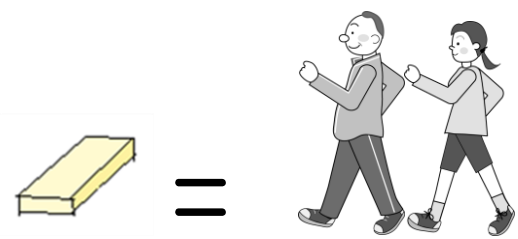
- ・女性用 中茶碗ご飯 140g =  
 切り餅□(約 50g) 2 個  
 丸餅○(約 30g) 3 個
- ・どんぶり茶碗ご飯 240g =  
 切り餅□(約 50g) 3.3 個

お餅 2 つが普段のご飯 1 杯分になるので、食べ過ぎはお正月太りの原因につながります。

お正月太りのもう一つの理由は、運動量の低下です。

★ウォーキング 30 分の消費カロリー = 約 100 キロカロリー★

(※体重 60kg でやや早歩きの場合です。歩く速さや体重により消費カロリーは変わります。)



約 40 分のウォーキング

食べ過ぎたな~という方は、初もうでに行くとき歩いてみるのもいいですね(>\_<)  
 お餅のカロリーとウォーキングの消費カロリーをちょっと思い出しながら  
 楽しいお正月をお過ごしいただけたら幸いです^^