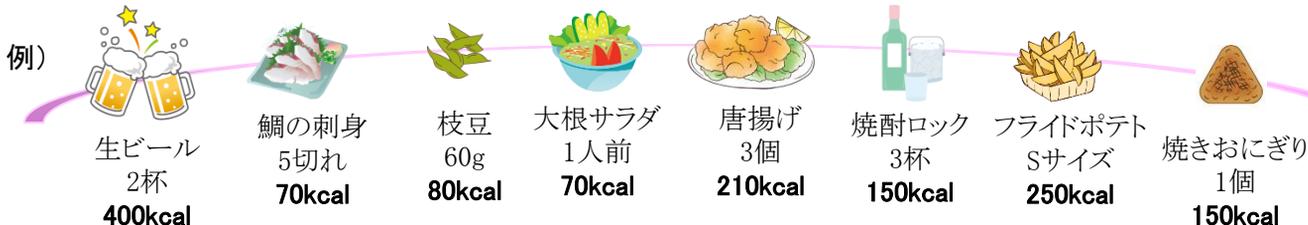


噂の検証⑧ 忘年会シーズンでも体重の増加を抑えることは可能か

週1回ペースの忘年会でのカロリーオーバーも1週間のトータルで対策を練れば、体重増加を抑えることができます！
あなたは、忘年会でどのくらい召し上がりますか？（下記の例：当社酒好き社員の調査結果より）



以上、計 1,380kcal !

○ 1,380kcalのエネルギーの収支を6日間で調整
(1日約230kcal 動く量が食べる量を上回ればよい)

対策例) 金曜日に忘年会があるという1週間

身体活動 + 食事 下記の対策は1つ約80kcal
3つを選択して、体重管理に挑戦！

	土	日	月	火	水	木	金
朝	身①	身③	食②	食②	食②	食②	食②
昼	身②	身④	食③	食④	食⑤	食③	
夜	食①	食②	身⑤	身⑥	身⑥	食⑥	忘

- 身**
- ①子供と外で23分遊ぶ
 - ②部屋の片づけ17分
 - ③犬のシャンプー23分
 - ④庭の手入れ20分
 - ⑤浴槽磨き23分
 - ⑥今より20分多く歩く

- 食**
- ①クッキー2枚減らす
 - ②ご飯半分にする
 - ③カツ丼→親子丼
 - ④缶コーヒー1本減らす
 - ⑤飲み物サイズL→S
 - ⑥みかん2つ我慢する

忘年会では取り分け役を買って出ましょう。気が利くと思われるだけでなく、例えば、ドレッシングまみれになっていない部分を自分用にとカロリーオフが可能です。この時期に体重管理のコツを覚えてしまえば、正月明けからの体重減少なんて楽勝!?ですよ(笑)

今日の三分体操

～体幹強化の体操③～

ポイント

- 呼吸は止めずに行う
- 痛みがある時は行わない

先月に続き体幹を強くし、「美しい姿勢」「身のこなし」「バランス力UP」の体操を紹介します。

指導員 M.U.

ボックス（脚の前後運動）



- ①手と膝の位置は肩幅程度で四つんばいになる
- ②肩・腰・膝が直線になる様に片脚を後ろに伸ばす



右・左足 10回ずつ行う

フロントブリッジ（ひざ立ち）



- ①手は肩幅程度 脚は閉じて膝をつける
- ②肩・腰・膝が直線になるよう保持する

10秒保持を2～3回

応用編 フロントブリッジ（つま先立ち）



- ①後ろに伸ばした脚をお腹の前までゆっくり引き寄せる
- ②引き寄せた脚をゆっくり元の位置に伸ばす



- ①手は肩幅程度 脚は閉じてつま先をつける
- ②肩・腰・膝・足首が直線になるよう保持する

10秒保持を2～3回