

# 〜栄養だより〜

Vol.20 (2022年1月号)

【今月のテーマ】

フチダイエットしたい方へ



新年明けましておめでとうございます！

今年も、よろしくお願いたします。

今月のテーマは、お正月に食べ過ぎてしまった方やコロナ渦で体重が気になる方へ向けたフチダイエットです。

実は、間食で食べてしまいがちな食品には高カロリーの食品が多いです！

## 1個あたりのカロリー

チョコレート  
ケーキ



約 340kcal

シュークリーム



約 250kcal

どら焼き



約 230kcal

大福



約 208kcal

ポテトチップス



約 332kcal

肉まん



約 260kcal

バニラアイス



約 270kcal

あんドーナツ



約 320kcal

## 体重を減らしたい方へ

適切な摂取エネルギー量は、標準体重×活動量によって算出できます。

**適正エネルギー量 = 標準体重(kg) × ※2 身体活動**

※2 身体活動量: 軽度(デスクワーク、主婦など) → 25~30

普通(立ち仕事が多い職業) → 30~35

重度(力仕事の多い職業) → 35~

**体脂肪を1kg減らすのに、約7000kcalを消費が必要になります。**

多く摂取してしまったカロリーは、運動などにより消費が必要になります。

間食を控えるためにも、朝昼夕食の3食をしっかり食べましょう！

また、間食がやめられない方や間食が楽しみの方には、普段食べている間食を低カロリーのものに変えるほか、量や種類を変えてみてもいいかもしれません！

## 栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも  
店舗スタッフが、管理栄養士と  
WEBでつなぎ直接栄養相談が可能です。  
お近くのスタッフまでお声がけください♪

