



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。少しずつ寒さも和らぎ、春が待ち遠しいですね。先月は、「栄養不足にならないようにしっかり食べましょう」というお話をしました。しかし、逆に食べすぎにも注意が必要です。日頃食べているものがどれだけ影響するのか、少し見直してみましよう。

間食は要注意??

生活の中でやってしまいがちなのが「間食」です。お菓子やパンなど、軽くつまめるものはいっぱい食べてしまいがちです。少しだけ・・・と食べているものが、意外とカロリーが高かったりします。間食をした場合、どれくらい運動をしたらその分を消費することができるのか、下の表で確認してみましよう。

食品	カロリー	ウォーキング	階段を登る
 おせんべい (1枚)	約40kcal	約15分	約400段
 オレンジジュース (200ml)	約80kcal	約30分	約800段
 ようかん (1個)	約110kcal	約45分	約1100段
 おまんじゅう (1切)	約130kcal	約50分	約1300段
 メロンパン (1個)	約280kcal	約110分	約2800段
 ポテトチップス (1袋)	約330kcal	約130分	約3300段
 ショートケーキ (1切)	約370kcal	約145分	約3700段

ウォーキングは、体重50kgの人が少しゆっくり（時速3km）で歩いた場合です

階段はカロリーを消費しない？

上の表を見ると、階段運動ではほとんどカロリーが消費できないことがわかりますね。ただ、階段運動は筋肉を鍛えるのに効果的です。筋肉が増えれば日頃の消費カロリーが増大し、結果的に痩せ効果が期待できます。美味しいものを食べたらしっかり運動をしましよう！

