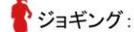
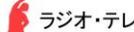


# 耳よりニュース No.47

こんにちは、うどん県健康管理士 横山貴子です。  
うす着になる季節、ダイエットをがんばっていたのに、ついつい油断して食べ過ぎてしまう。そんな経験はありませんか？

## ★カロリーと運動量の関係★(図1)

	ごはん (軽く1杯)		食パン (5枚切1枚)		うどん (1玉250g)
160Kcal		173Kcal		250Kcal	
	22分		24分		35分
	29分		31分		45分
	45分		56分		48分
	56分		60分		70分
	88分		卵 (1個)		ドーナツ (1個)
90Kcal		200Kcal		150Kcal	
	13分		28分		21分
	16分		36分		27分
	25分		32分		56分
	32分		70分		42分
	53分		カフェオレ (1杯砂糖無し)		ビール (大瓶1本)
80Kcal		247Kcal		496Kcal	
	11分		35分		69分
	14分		44分		89分
	22分		28分		69分
	28分		86分		139分
	174分				

 水泳: ゆっくり泳ぐ  ジョギング: 120m/分  ラジオ・テレビ体操  自転車: 普通の速さ

カロリーを運動で消費するには、こんなに時間がかかります。(図1)  
消費されなかったカロリーは、脂肪としてどんどん蓄積されてしまいます。

1kg体脂肪を燃やすには1700Kcalも必要です。

なので、カロリーの摂り過ぎには要注意です！！

「でも食べたーい」の衝動にかられる方は栄養のバランスが崩れているはず。

まずは、日々の食習慣をもう一度見直し、3大栄養素、脂質・糖質・タンパク質を減らして必須栄養素、ビタミン・ミネラル・アミノ酸をたっぷり補いましょう。

天然のサプリメントを活用するのも良いですね！！

誰よりも若見えスレンダー美人を目指すには

しっかり必須栄養素を補い細胞レベルまで活性化させましょう。

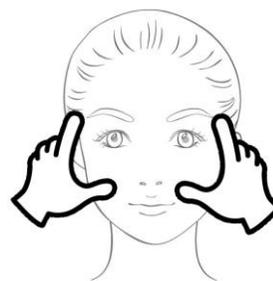


## ★毎日摂りたい食品★

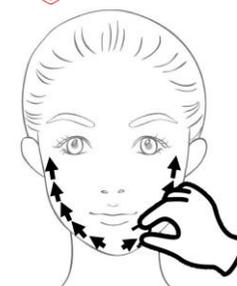


## ★エステティシヤンの若見えテクニック。教えます♡

年齢を感じる所、フェイスラインのたるみやほうれい線が無かったことに！  
(※必ずマッサージクリームなどを塗布して行ってください)  
これであなたも10歳若見え♡



①頬骨を親指で押し上げる(10秒)



②顎ラインの肉をつまみ出し、順に上へ上へ、肉をつまんで少しずつ目の下まで移動する(左右5回)



③顎ラインからこめかみに向かって中指・薬指の腹で回転させながら、上に移動する(左右5回)

## サロン情報

耳つぼダイエットサロンのポータルサイト

耳つぼ白書

Q検索

<http://mimitsubo-hakusyo.com/>



次号は富山県の健康管理士 島妙子先生です。お楽しみに！！