

～みんなですすめる 食と運動 あったか大作戦～

サイズ エス
「**SIZE S**」とは **運動編**

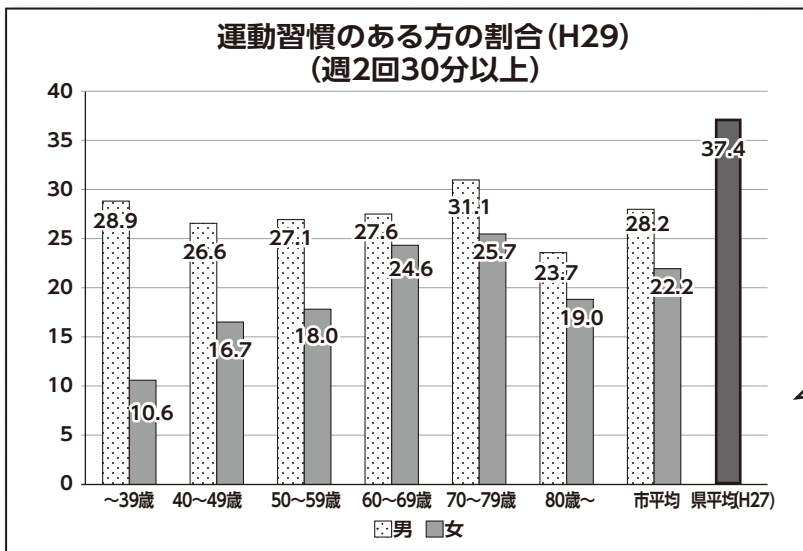
S：佐渡で **I**：一緒に
Z：ずっと **E**：笑顔で **S**：住みたいな
「より健康に暮らしたい」

そんな期待を含めた脱メタボ作戦の名前です！



平成29年度の健康診査の問診結果から、運動習慣のある方の割合が低いということが分かりました。
自分に合った運動で楽しく汗をかきませんか？

「脱メタボで、健康寿命の延伸(元気で長生き!)」をめざし、食習慣と運動習慣を見直しましょう。



どの世代も運動習慣のある方の割合は県平均に比べて低い状況です。
肥満予防のためにも少しずつ運動する習慣を身につけましょう！

おやつなどを食べると何分ウォーキングしなければいけないかな？

10分歩いて1,000歩の方(体重50～60kg)の場合

おやつ	カロリー(Kcal)	ごはんに換算(杯) ※1杯約100gで算定	カロリーを消費するのに 必要なウォーキング時間の目安
あんぱん(1個)	321	2.0	96分
ポテトチップス(小1袋)	179	1.1	53分
あめ(3個)またはチョコ(4個)	80	0.5	24分
せんべい(1袋)	80	0.5	24分
缶チューハイ(1本)	179	1.1	53分
ビール(1本)	147	0.9	43分
ビール(糖質ゼロ)(1本)	84	0.5	24分
缶コーヒー(1本)	67	0.4	20分



ポテトチップス(小1袋)を食べたら約1時間ウォーキングしないと消費できないんだね。大変！

