

1日3,000歩増やせばメタボ解消

お腹の脂肪や血圧、血糖値、血中脂質が気になる方は必見です!

へー
そうなんですか

約30分歩くと
3,000歩なんだよ

ひと駅前から
歩きましょう

毎日記録を
つけましょう

職場の仲間に
宣言しましょう

歩数計を身に
着けましょう

昼食は少し遠くの
飲食店へ出かけましょう

職場のウォーキング
コースを決めましょう

コピーは自分で
とりましょう

エレベーターではなく
階段を使いましょう

仲間と一緒に
がんばりましょう

座りっぱなしではなく
息抜きウォーキングを



水分補給、あなたはどれを選びますか？

飲みものには、糖分を多く含み高エネルギーのものが多くあります。

おすすめ

ミネラルウォーター	0kcal
お茶・ウーロン茶	0kcal
ノンカロリードリンク 500ml	25kcal未満

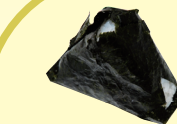


バナナ1本
110kcal



ほどほどに

スポーツドリンク 500ml	100kcal
野菜ジュース 200ml	51kcal
果汁100%ジュース 250ml	113kcal
ドリンクヨーグルト 200ml	139kcal



おにぎり1個
170kcal

飲み過ぎ要注意

缶コーヒー 190ml	67kcal
ミルクティー 500ml	185kcal
炭酸飲料 500ml	220kcal



あんパン1個
230kcal

* エネルギーや糖質はメーカー、商品により若干異なります。