



秋を楽しむ

上手な過ごし方



新米の食べ過ぎ注意

秋といえば新米のおいしい季節です。
食欲の秋とも言いますが、食べ過ぎにはご注意ください。

総エネルギー ごはん
1200kcal → 100g
1400kcal → 140g
1600kcal → 160g
1800kcal → 180g
2000kcal → 200g



栗・さつまいもの食べ方



栗やさつまいもは炭水化物を多く含み、
ごはんと同じ仲間です。
さつまいも60g、栗40g（中4個）を食
べたときは、ごはんを50g減らしましよ
う。

さんま1尾 240kcal



脂ののったさんまは1尾で**約240kcal**
1人前は半分程度が適量です。

ヘルシーおいしいきのこ



きのこ類は身体にとって嬉しい効果が
たくさんあります。

- ①骨粗しょう症予防効果
- ②低カロリーでビタミン・ミネラル豊富
- ③食物繊維が豊富で便秘改善

秋のおいしいくだもの

果物は食事と一緒に摂りましょう



柿

中サイズ1個
皮・種を含めて170g



梨

大サイズ1/2個
皮・芯を含めて240g

ウォーキングを楽しむ



ウォーキングにはダイエット効果だけで
なく、骨の強化、ストレス発散、腰痛
改善にも効果があります。
秋ならではの景色の移ろいを感じながら
ウォーキングを楽しみましょう。