

体重1kg減らすには 脂肪は体に定着する前にリセットを

管理栄養士 北川祥子(栄養課)



この時期に増えた脂肪は体に定着する前にリセットしましょう。脂肪1kg減らすには、約7200kcalのエネルギーが必要と言われています。

しかし、仮に1ヶ月、1kg落とす目標をたてると一日あたりは7200÷30日で240kcal、体を動かしたり、食べる量を調節すると、1ヶ月で1kg減るといふ計算になります。1食あたりで

1食あたり1〜2口分残す、間食のみかんを2個から1個に減らす、コーヒー牛乳をブラックにかえる、パンに塗るバターをやめる。など一つひとつの積み重ねで、1ヶ月経過すると体重を1kg

脂肪を撃退しましょう。運動だけでなく240kcal消費するのは大変ですが、体を動かすと筋肉がつきます。筋肉がつくと代謝があがりリバウンドしづらくなります。寒い冬は帽子、マスクなどで防寒対策をし、ウォーキングするのがおすすめです。運動と食事両方を兼ねて身につけた脂肪を撃退しましょう。



平均73歳オーケストラ 中野区 杉本育子 多摩ドリムジャズオーケストラ(平均年齢73才)のディレクターとして活躍中。95才で酸素吸入しながらサクソフォーンを吹いている方も若々しいのです。ペースメーカーを入れてラップを吹いている方も。年齢

や病気を超える何か...あやかりたいですね。 ■おくすり手帳に感謝 栃木県 くんちゃん 2年前、母が薬の副作用による「薬物性肝障害」で入院。その時、たぐみ外苑薬局でいただいた「お薬手帳」の巻末の「医薬品副作用被害救済制度」をご存知ですか?が目に。紹介された医療機関に電話し手続きを開始した結果、医療費、医療手当を受けることができました。私の「手帳」でこの記述があるの

はたくみさんのだけ。母の病気も回復し、手帳には感謝しています。

短歌 さる年に去ってほしいと思つもの 安倍政権と戦争法よ 杉並区 立川健一 背を伸ばし想い何処と瞳を細め 野いちご摘むも又涙かな 武蔵野市 洪 明哲 俳句 山茶花の薄紅散らす及木旧居 調布市 菅 貞夫 校庭もつつすら白き十三夜 流山市 角田 勇

読者コーナー

短歌

俳句

人との機会が増えるこの季節、いつもより食事の量が増えた方いらっしゃるいませんか?楽しい時間はいつもより食事が進んでしまいませんか。そんな時間も大切ですが、活動量が減る冬は一度ついた脂肪が元に戻りにくくなります。

しかし、仮に1ヶ月、1kg落とす目標をたてると一日あたりは7200÷30日で240kcal、体を動かしたり、食べる量を調節すると、1ヶ月で1kg減るといふ計算になります。1食あたりで

1食あたり1〜2口分残す、間食のみかんを2個から1個に減らす、コーヒー牛乳をブラックにかえる、パンに塗るバターをやめる。など一つひとつの積み重ねで、1ヶ月経過すると体重を1kg

脂肪を撃退しましょう。運動だけでなく240kcal消費するのは大変ですが、体を動かすと筋肉がつきます。筋肉がつくと代謝があがりリバウンドしづらくなります。寒い冬は帽子、マスクなどで防寒対策をし、ウォーキングするのがおすすめです。運動と食事両方を兼ねて身につけた脂肪を撃退しましょう。

や病気を超える何か...あやかりたいですね。 ■おくすり手帳に感謝 栃木県 くんちゃん 2年前、母が薬の副作用による「薬物性肝障害」で入院。その時、たぐみ外苑薬局でいただいた「お薬手帳」の巻末の「医薬品副作用被害救済制度」をご存知ですか?が目に。紹介された医療機関に電話し手続きを開始した結果、医療費、医療手当を受けることができました。私の「手帳」でこの記述があるの

はたくみさんのだけ。母の病気も回復し、手帳には感謝しています。

短歌

俳句

「離人症」とは、「確かに行動しているのだが、自分が本当にその行動をやっている実感がなく」という状態。もともと辛い精神症状の一つである。しばしば、セピア色の風景や見知らぬ外国の

7200kcalはフルマラソンを約3回走るエネルギーに相当します。1kg増えるのは簡単なのに減らすのは大変!と途方もない数字に思えてきます。

しかし、仮に1ヶ月、1kg落とす目標をたてると一日あたりは7200÷30日で240kcal、体を動かしたり、食べる量を調節すると、1ヶ月で1kg減るといふ計算になります。1食あたりで

1食あたり1〜2口分残す、間食のみかんを2個から1個に減らす、コーヒー牛乳をブラックにかえる、パンに塗るバターをやめる。など一つひとつの積み重ねで、1ヶ月経過すると体重を1kg

脂肪を撃退しましょう。運動だけでなく240kcal消費するのは大変ですが、体を動かすと筋肉がつきます。筋肉がつくと代謝があがりリバウンドしづらくなります。寒い冬は帽子、マスクなどで防寒対策をし、ウォーキングのがおすすめです。運動と食事両方を兼ねて身につけた脂肪を撃退しましょう。

や病気を超える何か...あやかりたいですね。 ■おくすり手帳に感謝 栃木県 くんちゃん 2年前、母が薬の副作用による「薬物性肝障害」で入院。その時、たぐみ外苑薬局でいただいた「お薬手帳」の巻末の「医薬品副作用被害救済制度」をご存知ですか?が目に。紹介された医療機関に電話し手続きを開始した結果、医療費、医療手当を受けることができました。私の「手帳」でこの記述があるの

はたくみさんのだけ。母の病気も回復し、手帳には感謝しています。

短歌

俳句

新春随想



再び「新人類」論

中澤正夫

海外でもTVに露出してきた「判断」や「善悪」の「無知」に対する恥ずかしさとおとしめられ感」などが通じない人や組織が出現しているのである。精神科では「軽躁状態」の人に、時々現れる現象である。それが、国を預

てしまうのだと思う。 ◆◆◆ 抗議行動には出ないが反対の人はマスコミのアンケート調査より、もっと多いはずである。その人たちは意志表明の気力・習慣を失っているか、ネットの中で匿名性を守られて反対を表明している。その人たちに共通している「安心」は「組織に縛れないこと」である。

しばしばネットの中の「匿名個人」は極めて饒舌ですらある。名前を出した仲間同士の会話は、呆れるほど頻回である。これもまた一種の「新し

い人類」である。「個人・Individual」には分けられない、という意味である。匿名を使っていては、「個人」になれない。個と個の論

に、戦争法案(集団的自衛権行使を可能にするた)の傘の下に入り繁栄をなすとげた代償として、耐えてきたこと、打ち捨てられてきたことを、是正する最後のチャンスと考

えていた人は多い。基地問題しかり、被爆者問題しかり、一気に運動を盛り上げる予定だった...と思う。

ところが、先手を打たれて特定秘密保護法が成立し、憲法改正自民党案が出され、安倍内閣は「集団的自衛権」を閣議

決定した。歴代の自民党内閣も決してやらなかった「立憲主義の否定」である。憲法を変えなくては、行政府が決めたらOKというわけである。さすがに「法制局」も憲法学者も反対!であった。

そして、改憲より前に行動しているのだが、自分が本当にその行動をやっている実感がなく」という状態。もともと辛い精神症状の一つである。しばしば、セピア色の風景や見知らぬ外国の

風景を見ているような非現実感を伴う。私の場合は、理念に命じられて参加しているのだが、体(感性)は少しも参加していないのである。た

だ、無性に腹が立った。はじめから可決されることはわかってい

るからではないと思

う。なぜなら、この抗議行動は、従来の組織動員ではなく、仕事を終えた一人ひとりが自分の意志で参加しており、そのこ

とが集まった数以上に高く評価されていたのである。民主主義の原点である。

たしかに、お互い顔見知り、少なかつた。だから盛り上がらなかったともいえるが、どの人にも、空しさと不完全燃焼感を抱えているように私

考えると240kcalはフルマラソンを約3回走るエネルギーに相当します。1kg増えるのは簡単なのに減らすのは大変!と途方もない数字に思えてきます。

しかし、仮に1ヶ月、1kg落とす目標をたてると一日あたりは7200÷30日で240kcal、体を動かしたり、食べる量を調節すると、1ヶ月で1kg減るといふ計算になります。1食あたりで

1食あたり1〜2口分残す、間食のみかんを2個から1個に減らす、コーヒー牛乳をブラックにかえる、パンに塗るバターをやめる。など一つひとつの積み重ねで、1ヶ月経過すると体重を1kg

脂肪を撃退しましょう。運動だけでなく240kcal消費するのは大変ですが、体を動かすと筋肉がつきます。筋肉がつくと代謝があがりリバウンドしづらくなります。寒い冬は帽子、マスクなどで防寒対策をし、ウォーキングのがおすすめです。運動と食事両方を兼ねて身につけた脂肪を撃退しましょう。

や病気を超える何か...あやかりたいですね。 ■おくすり手帳に感謝 栃木県 くんちゃん 2年前、母が薬の副作用による「薬物性肝障害」で入院。その時、たぐみ外苑薬局でいただいた「お薬手帳」の巻末の「医薬品副作用被害救済制度」をご存知ですか?が目に。紹介された医療機関に電話し手続きを開始した結果、医療費、医療手当を受けることができました。私の「手帳」でこの記述があるの

はたくみさんのだけ。母の病気も回復し、手帳には感謝しています。

短歌

俳句