

新年あけましておめでとうございます！

本年もメディカルフィットネスPAOをよろしく願い申し上げます。

パオ

2022年1月発行

PAO通信1月号

2022年もメディカルフィットネスPAOは
皆様に元気をお届けします！



年末年始

なに食べた？



クリスマス・お正月料理は正月太りの罠



クリスマスやお正月は、**高カロリー**の料理が多いです。食事だけでなく、お酒も高カロリーな物が多いため、食べ過ぎや飲み過ぎには要注意です！

また、家族や親戚が集まって**食事をする機会が増える**ことが原因で、楽しい食事の反面、いつもより食べる量も飲む量も増えてしまいがちです。

目をふさぎたくなりますが、食生活と運動生活をしっかり切り替えるためにも、自分の蓄えたカロリーと運動で消費できるカロリーを確認しましょうね。



○フライドチキン 1つ = 230 キロカロリー



○ピザ 1切れ = 230 キロカロリー



○お寿司 10貫 = 700 キロカロリー



○すき焼き 1人前 = 800 キロカロリー

年末年始食事のカロリーの目安



○アイス 1カップ 250 キロカロリー



○おもち 1切れ 120 キロカロリー



○ケーキ 1切れ = 350 キロカロリー



○日本酒 1合 200 キロカロリー



○ビール 500 ml缶 210 キロカロリー

1時間の運動の消費カロリー

運動で消費できるカロリー

【ランニングの場合】

【自転車の場合】

【ウォーキングの場合】

ご飯1杯 240kcal

メロンパン 450kcal



500~600Kcal

250~500Kcal

150~300Kcal

ウォーキング 90分

ジョギング 80分

【水泳の場合】

【昇降運動の場合】

明太子スパ 500kcal

カレーライス 850kcal



300~500Kcal

250~350Kcal

腹筋 60分

エアロビクス 3時間

あなたのPAOでの運動
は何キロカロリー？

運動のカロリーの目安

消費カロリーは、運動以外にも年齢や男女によって変わる「基礎代謝」や日常生活・仕事などの「活動レベル」によっても、消費量が異なります。

エネルギー必要量の目安

性別	種類	身体活動レベルⅠ	身体活動レベルⅡ	身体活動レベルⅢ
男性	18~29歳	2,250kcal	2,650kcal	3,000kcal
	30~49歳	2,300kcal	2,650kcal	3,050kcal
	50~69歳	2,100kcal	2,450kcal	2,800kcal
女性	18~29歳	1,700kcal	1,950kcal	2,250kcal
	30~49歳	1,750kcal	2,000kcal	2,300kcal
	50~69歳	1,650kcal	1,950kcal	2,200kcal

集団トレーニング日程表

日	月	火	水	木	金	土
2 休館日	3 休館日	4 ①12:30 ②13:30 ②14:30	5	6ピラティス ①13:00②14:00 ③18:00④19:00 ストレッチ ①15:00②17:00	7	8ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00
9 休館日	10 祝日 休館日	11エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30	12	13ピラティス ①13:00②14:00 ③18:00④19:00 ストレッチ ①15:00②17:00	14	15エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30
16 休館日	17	18エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30	19	20ピラティス ①13:00②14:00 ③18:00④19:00 ストレッチ ①15:00②17:00	21	22ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00
23 休館日	24	25エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30	26	27ピラティス ①13:00②14:00 ③18:00④19:00 ストレッチ ①15:00②17:00	28	29エアロビ ①12:30 ②13:30 ②14:30
30 休館日	31					



2022

編集後記



あけましておめでとうございます！！

皆様に好評いただいているPAO通信
運動・食事・健康・ダイエット皆様が気になる情報を
2022年もたくさんお届け致します。
乞うご期待くださいませ！！

高橋