

豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

3月






ほっとかんまつりは西部コミュニティセンターで日頃、定期グループとして活動されている皆さんによるおまつりです。是非、お越し下さい。



ほっとかんまつり



日 時 平成26年3月9日(日) 10時～14時30分頃まで
場 所 西部コミュニティセンター
問合せ 西部コミュニティセンター(電話36-3001)

	会場名	内 容
1階	ふれあい広場	カレー・サンドイッチ・まんじゅう・焼きそば・フランクフルトの食べ物や衣服・雑貨等の販売を予定しています。 
	多目的ホール	芸能発表会 (和太鼓・健康体操・フラダンス・クラシッククバレエ・日本舞踊・社交ダンス・太極拳) 
2階	会議室・研修室	作品展示 (書道・幼児教室の作品展示・いけばな・押花) ※押花等の体験コーナーもございます。是非、ご参加ください。
	2階 エレベーター前	リサイクル図書の無料配布を行います。 本好きな方はお早めに！ 

※内容に変更がある場合があります。

おしらせ

フリーマーケット開催日
3/18(火)・25(火)



1日100kcalカットで疲れとメタボを予防！

★1日に100kcalをカットすると？

体重を1 kg 減らすためには、約 7000kcal のエネルギーを消費することが必要。1日 100kcal のエネルギーをカットすると、70 日で1 kg 減らせる計算です。もっと早く効果を出したい人は、1日に食事で 100kcal、運動で 100kcal カットすれば、35 日間で1kg減らすことができます。あんまり効果ない!? と思うかもしれませんが、無理しない程度なのがこの方法のいいところ。このくらいのペースだと、無理なく減らすことができますし、リバウンドの心配も少なくなります。

《食事で減らす！ 100kcal の目安》

ほんの少し減らすだけで 100kcal カットできる。では、早速 1 日 100kcal 減らす方法をみてみましょう。

■ご飯で減らす

ご飯の大盛(220g)は約 369kcal。普通盛(160g)にすると約 268kcal。これで 100kcal カット！

■パンで減らす

菓子パンや惣菜パンの相場は 400 ~ 500kcal。サンドイッチは約 300 ~ 400kcal と 100kcal は少ないのです。野菜入りを選んで野菜不足も解消。食パンの場合は、何もつけないか野菜やハムを挟むだけに。バターは約 70kcal！

■お菓子で減らす

お菓子は 30 ~ 40g で約 100kcal が目安。以下を参考に、カロリーの低いものに変えるか、残して調整しましょう。

- ・クッキー(2枚)……約 100kcal
- ・シュークリーム……約 128kcal
- ・ドーナツ……約 200kcal
- ・大福・どらやき……約 280kcal
- ・ケーキ……約 450kcal
- ・アイス……約 200 ~ 300kcal
- ・チロルチョコ(20 円の大きいサイズ)……1個 60kcal

チョコレート好きなら、チロルチョコのカロリーを目安に。1個 60kcal なので、2個分を減らしましょう。

■かけるもので減らす

マヨネーズ 20ml をノンオイルドレッシング 20ml に変えて約 90kcal カット。

■おかずで減らす

同じ魚でもフライではなく、塩焼きに変えてるだけで 100kcal カット。油を使っていない料理法を選択しましょう。