



# 北スポだより

11月号 No55 大磯

初めまして！9月から北地区スポーツセンターで働いています、<sup>おおいそ</sup>大磯 <sup>あや</sup>彩です。  
分からないことだらけですが、よろしくお願いします。

さて最近寒くなってきましたね。皆さん体調には気をつけてください。

今回紹介するのは、**正しいダイエット**についてです。

健康的に体重を減らすには、使うエネルギーをとるエネルギーよりも多くすることです。

そのためには色々な食品を使った食事を適量 1日3回規則正しくとることと、

適度な運動をすることが大切です！

## 食べ過ぎに注意

必要以上にエネルギーをとっていた方は食べ過ぎに気を付けましょう。

特にお酒を飲むときは要注意、アルコールは食欲を増進させますし、

お酒そのものがエネルギーになるからです。またお昼を食べすぎたら

夕飯を少なめにすること。脂肪分の多い物、お菓子や甘い飲み物は

控えめに、1日、3食規則正しくとること！

そして適度な運動を！なかなか運動する時間がなくて…という方はまず

1日1歩を目標に、歩く機会を増やすことから初めてみましょう(´〇`)

**これを参考に私も頑張ります。皆さん一緒に頑張りましょう☆**

