

# 飲んだ分は消費しよう!

歩くと何分かかるのかな?



体重65kgの場合  
普通歩行の消費エネルギーは205kcal/時間  
1分当たり3.4kcalとして算出

今日から  
水がお茶にしよう!



組合では、食事を選ぶ力を高める取り組み「おとなの食育」を実施しています。  
ご希望される場合、お気軽に管理栄養士までお問い合わせください。

お問い合わせ先

札幌健康支援室 ☎ 011-806-0080	仙台健康支援室 ☎ 022-222-2247	東京健康支援室 ☎ 03-5725-2261	名古屋健康支援室 ☎ 052-688-7001	大阪健康支援室 ☎ 06-7660-0090	広島健康支援室 ☎ 082-500-7927	高松健康支援室 ☎ 087-806-1011	福岡健康支援室 ☎ 092-534-2530
---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------