

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 |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|