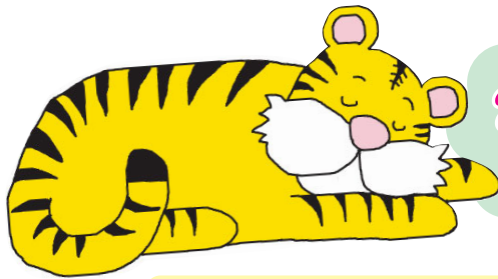


共通の悩みはあれど、生活スタイルや食  
が始めたプロジェクト。  
を紹介します。皆さんも今年の健康づく



253kcalの  
エネルギーカット

# 吉田副市長の

## プロジェクト実践編

### 副市長が始めたこと

- 1日7,000歩。
- アルコール(特にビール)を減らす。
- 無理のない減食。

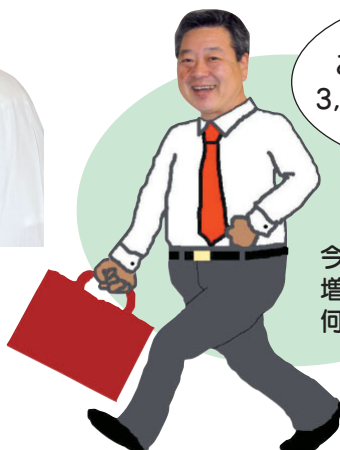
これで  
1日当たり

腹囲95cm  
体重85.7kg  
目指して  
頑張るぞ!!



大のタイガースファン  
辰年の57歳

7,000歩という  
ことは、今までよりも  
3,500歩くらい多く歩く  
ことになるなあ



今までより歩く機会を  
増やして、足りない分は  
何かで補おう。

毎日7,000歩とは  
言ったものの、出来ない  
日が続くと体重が増えて  
くるんだよなあ



帰りが遅い日も  
あるし、毎日の  
散歩もちよっと...

いろいろ  
飲み比べて  
好みのものを見  
つけよう!



自宅で飲むときは、  
エネルギーカット  
商品を選んでます。

足りない分は、早く  
帰った日や休みの日に  
散歩して、まとめて  
補えばいいんだ!



そう  
だ

10分で約1,000歩になるんだって!

終測定は...  
中旬!



まあ、みんな一緒に

### 吉田流★無理のない減食



間食も  
量を考  
えて食  
べるよ  
うに



残ったものには  
手を出さない

基本は腹八分目。でも  
大好きなおかずの日は我慢すぎない。  
自分だけの特別ルールを作るのも、  
長続きの秘策です!

