

【2024年2月14日】



2月中旬に入りましたが、節分ということで2月2日に本社営業所で豆まきを行いました！

鬼役はS社長とB社員でしたが、皆さん剛速球を投げていたような、、（何かあったんですかね？）

そもそも豆まきは「魔目（豆）を鬼の目にぶつけて追い払い、無病息災を願う」という行事らしいです！

身体が健康でなければ何もできませんので、今年も健康第一でお願いします！



、、、ん？健康？筋トレ？  
去年募集した筋トレ仲間が一人も増えてないな、、

今回は10月版と同じように  
筋トレ布教用の社内報にするか、、

2023年10月25日  
AGC Minamikyushu

【社内報】ちえすとおー!Vol.140

来年に向けて、2年前から筋トレ-ダイエット-健康に目覚めた編集料からのフットポイントアドバイス。

**自分の消費カロリーを知ろう！**

【ちょっと難しい話】  
「体重は摂取カロリーが消費カロリーを下回れば増える。これがカロリー不足です。  
摂取カロリーは文字通り、摂取した食べ物、飲み物の合計値です。  
消費カロリーは「基礎代謝」「活動代謝」「食事誘発性熱産生（DIT）」の3つから構成されます。

① 基礎代謝…生命活動を維持するための消費カロリー。消費カロリーの60%を占める。  
② 活動代謝…運動による消費カロリー。消費カロリーの30%を占める。  
③ DIT …消化活動に利用される消費カロリー。消費カロリーの10%を占める。

実はこの消費カロリーを計算してくれるサイトがあります。  
DITを計算するサイトは「CASIO」です。  
※時計の「CASIO」がやっているサイトです。

ちなみに私がやるとこんな感じ

つまり1日で2,655kcal以上摂取すれば太る。以下であれば痩せるといえます！

この数値を基準に自分が口に入れるものを調整していくわけなんですが、  
これまた奥が深いので今回は持ち越します。(笑)

まずは皆さん自分の消費カロリーを知り、普段食べるものがどのくらいカロリーなのか気にするようになってきたら、  
それは健康的な身体への第一歩だと思いますので、ぜひこのサイトで計算してみてください！

**また、筋トレ仲間を絶対募集中です！**

※いろいろ書きましたが私は医療ではないので責任は持てません。  
自分と同じ体質の人は1人もいませんので、身体と相談しながら自分に合った健康的な生活リズムを探してください！

事務所から外に向けて「鬼は外！」