

Kurashiki "OKARA" Cookie.



Zippered type
Lineup...

便利なジップ付き袋です。
開封後もサッと閉じて繰り返し
保管できます。



tetra



クッキーが4本入った
個包装タイプ。

Easy to use zipper bag !

4 pcs packing cookie ♪



Handmade Cookie
and Gratitude...
Please relish delicious.



※商品のパッケージなど、一部変更になる場合があります。



バランスよく食事を基本に。
3食のうち、1食(写真例)を
クッキーにする置き換えダイエット

Calorie control
gentle with a body

「消費カロリー」と「摂取カロリー」の考え方

① ダイエットと言え、カロリー制限は必須…。

ですが、やみくもに食事制限するのではなく、
今の自分の摂取カロリーと消費カロリーを知って、
バランスよくカロリー制限していきましょう。

② 消費カロリーは、一人一人違います。

年齢と生活活動強度、つまり1日の内どのくらい運動量があるかによって決まります。

例えば、30代、40代の女性で、生活活動強度のやや低い方の

(※日中は通勤、仕事などで活動。1日の内、立っている時間と座っている時間が同じ位。日本人の大多数がこの部類に属すでしょう。)

1日の消費カロリーは約1750Kcal。つまり、1日にこのカロリーまでの摂取なら脂肪にならないだろう。という目安です。
そこで、ダイエットの為のカロリー制限は、

③ 自分にあてはまる消費カロリーから、

マイナス200～250Kcalが良いかと思います。
また、併せてウォーキングやヨガといった運動も取り入れるとより効果的です。