（別紙）

●「**おにぎりダイエット＋ウォーク**」の概要

「**おにぎりダイエット＋ウォーク**」は次の３つのステップで実践します。
・STEP１：消費カロリーを知る（１日の消費カロリーを計算）
・STEP２：おにぎりの個数を決める（消費カロリーから１日に食べる個数を算定）
・STEP３：15 分歩く（正しい姿勢を意識して、運動効率を高めたウォーキングを実践）

「**おにぎりダイエット＋ウォーク**」では、毎日の食事メニューにおにぎりを取り入れてカロリー摂取を適量にコントロールすることが特徴。おにぎり１個＝約 180kcal とし、おにぎりの個数でカロリー調整を簡単に出来るようにしました。「おにぎり＋おかず」の組み合わせで、必要な栄養をしっかりと摂りつつ、手軽に実践しやすいウォーキング法を組み合わせることで、**健康的にダイエットができるプログラム**です。

詳しい実践方法は、下記のポータルサイトにて公開。ウォーキング方法を解説した動画や、おにぎりのレシピなどをご紹介しています。

●モニターによる検証でも大きな成果が！

「**おにぎりダイエット＋ウォーク**」について、６名の成人男女により１ヶ月間のモニター検証を実施。次のような結果が出ました。

・男性：平均で体重 4.2ｋｇ減、ウエスト 8.3ｃｍ減
・女性：平均で体重 3.3ｋｇ減、ウエスト 5.6ｃｍ減

※詳細は以下のポータルサイトにて公開しています。

NO RICE NO LIFE PROJECT
ＪＡグループのお米消費拡大サイト

米消費拡大ポータルサイト https://noricenolife.jp/ 内コンテンツ
「**おにぎりダイエット＋ウォーク**」http://onigiridiet.com/（１月３１日より公開）