

# お菓子のエネルギーを確認しよう！

お菓子は、量が少なくても高エネルギーのものがあります。例えば、1日100kcal分のお菓子を毎日食べると、計算上2か月で約1kg分の脂肪が増えてしまいます。

## 何分歩けば消費できる？

<p>大福 300kcal</p>  <p>78分 96分</p>	<p>シュークリーム 280kcal</p>  <p>73分 90分</p>	<p>どら焼き 250kcal</p>  <p>65分 80分</p>
<p>カレーパン 390kcal</p>  <p>100分 125分</p>	<p>肉まん 200kcal</p>  <p>52分 64分</p>	<p>アイス 370kcal</p>  <p>96分 118分</p>
<p>ポテトチップス 1袋 550kcal</p>  <p>143分 176分</p>	<p>クッキー 120kcal</p>  <p>31分 38分</p>	<p>せんべい 100kcal</p>  <p>26分 32分</p>
<p>柿の種 小袋 120kcal</p>  <p>31分 38分</p>	<p>チョコレート 4粒 100kcal</p>  <p>26分 32分</p>	<p>のどあめ 8粒 100kcal</p>  <p>26分 32分</p>

掲載の消費エネルギーは、青：男性40歳・体重70kg、赤：女性40歳・体重60kgのモデルケース

「厚生労働省第6次改訂日本人の栄養所要量」の基礎データに基づいて計算