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？

大　福
300kcal

78分　96分

シュークリーム
280kcal

73分　90分

どら焼き
250kcal

65分　80分

カレーパン
390kcal

100分　125分

肉まん
200kcal

52分　64分

アイス
370kcal

96分　118分

ポテトチップス
1袋　550kcal

143分　176分

クッキー
120kcal

31分　38分

せんべい
100kcal

26分　32分

柿の種　小袋
120kcal

31分　38分

チョコレート　4粒
100kcal

26分　32分

のどあめ　8粒
100kcal

26分　32分

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

東京金属事業健康保険組合