

## 消費カロリー (kcal) 簡易表

普通歩行（平地 67 m / 分）で 20 分行くと消費するカロリーは下表となります。

体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
20分 以上	42 kcal	53 kcal	63 kcal	74 kcal	84 kcal	95 kcal
40分 以上	84 kcal	105 kcal	126 kcal	147 kcal	168 kcal	189 kcal
60分 以上	126 kcal	158 kcal	189 kcal	221 kcal	252 kcal	284 kcal

※生活習慣病予防のためには少なくとも 1 日 200～300 kcal 消費される運動を実施しましょう。

## おやつのカロリー

おやつは案外カロリーがあります。果物も多く摂ると糖分のとりすぎとなります。全体の食事のバランスを考え、次のカロリーを目安にして適度にとりましょう。



みかん (中2個)  
80 kcal



バナナ (中1本)  
80 kcal



りんご (中1個)  
160 kcal



串だんご (1串 80g)  
160 kcal



練り羊かん (2切 50g)  
160 kcal



ショートケーキ  
(1個 100g)  
320 kcal



ポテトチップス  
(1袋 90g)  
480 kcal



チョコレート  
(1枚 90g)  
480 kcal



ジュース  
(果汁30~50%  
160ml)  
80 kcal



アイスクリーム  
80g  
160 kcal