

コンビニのおにぎりは111g
それよりやや多い150gの
ごはんで250kcal



ごはん軽く一膳



油大匙2杯

油ものは避ける
炒め物も油料理です
野菜肉炒めの半分は
油のカロリー



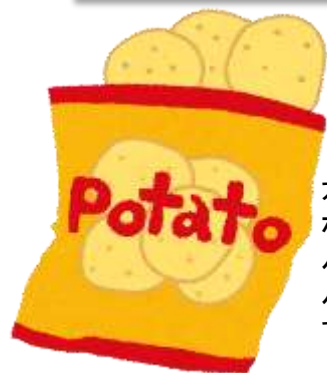
菓子パン1個弱 ショートケーキ1つ、
カステラ2切れ、アイスクリーム1つ

ティースプーンに
軽く1杯の砂糖(5g)
を1日3回で60kcal



ジュース500ml

1日250kcal = 1ヶ月で1kg



ポテトチップス1/2袋
じゃがりこ1つ

ガムを利用
ポテチ(40g)で250kcal
ノンオイルポップコーン40gで150kcal
ノンオイルポテチ50gで100kcal
するめ9片で50kcal



ビール大瓶1本 日本酒1合
ワイングラス3杯 焼酎 2/3合

1日60分の歩行(3METS)は
肥満者で250kcal消費できるが、
毎日行うことと、
食事量を増やさない
ことが大切

