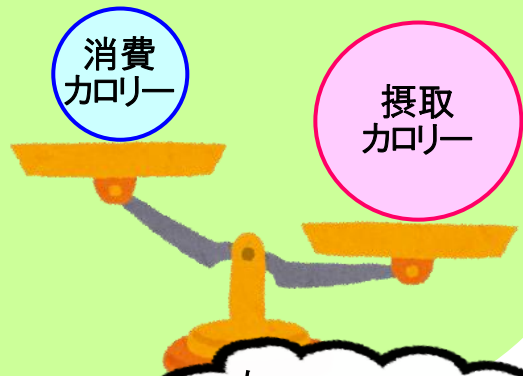
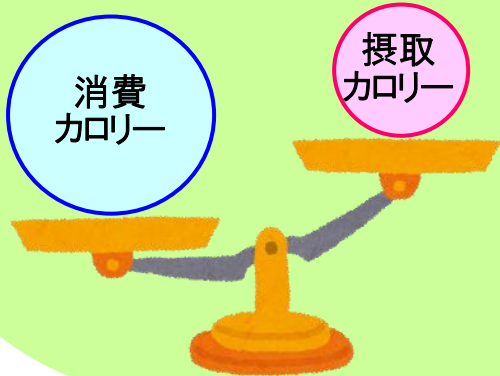


お菓子や軽食のカロリーと運動で消費されるカロリー

体重が**減る**

体重が**増える!**



お菓子や軽食の
カロリーは
意外と高い!

チョコレート 1 枚
300 kcal

肉まん
250 kcal

ドーナツ
380 kcal

ショートケーキ
340 kcal

アイスクリーム
350 kcal

菓子パン
500 kcal

ポテトチップス
1 袋(60g):340 kcal

鮭おにぎり
190 kcal

低カロリー(100 kcal 未満)
のお菓子も売られています。
お菓子をよく食べる人は、
スーパーやコンビニで
探してみましょう。

★ ★ 高校生が 1 時間行った場合に消費されるカロリー(目安) ★ ★



サッカー
男子:450 kcal
女子:350 kcal



柔道
男子:640 kcal
女子:500 kcal



バスケットボール
男子:390 kcal
女子:300 kcal

ソフトテニス
男子:470 kcal
女子:360 kcal



バレーボール
男子:260 kcal
女子:200 kcal



ウォーキング
男子:190 kcal
女子:150 kcal



参考: 国立健康・栄養研究所

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで!
2月20日 12時30分 ~ 13時10分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
講師 岡本晃典(薬剤師)
6年生 村中佑晟・木山美佳

