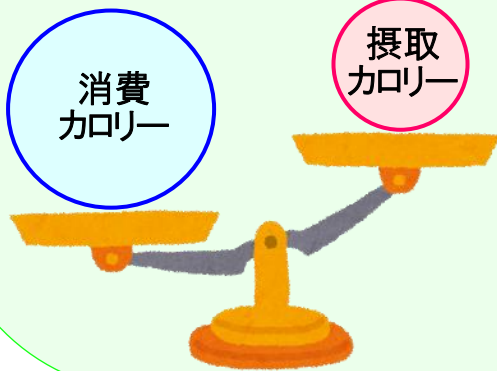
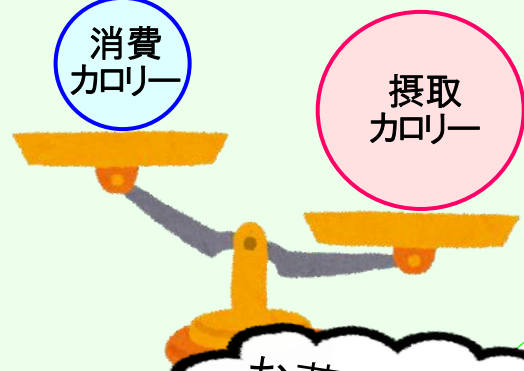


お菓子や軽食のカロリーと運動で消費されるカロリー

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) ★ ★

ランニング
男子:540 kcal
女子:420 kcal
(時速 8.3 km)



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。

《 一出張相談会 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!
3 月は中止します。(相談等は保健室の先生まで!)

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)
准教授 岡本晃典(薬剤師)

