




【体重別★身体活動で消費するエネルギー量の目安 (kcal)】

| | 50kg | 60kg | 70kg | 80kg |
|--|------|------|------|------|
|  普通歩行 (10分) | 20 | 20 | 25 | 30 |
|  速歩 (10分) | 25 | 30 | 35 | 40 |
|  軽いジョギング (30分) | 130 | 155 | 185 | 210 |

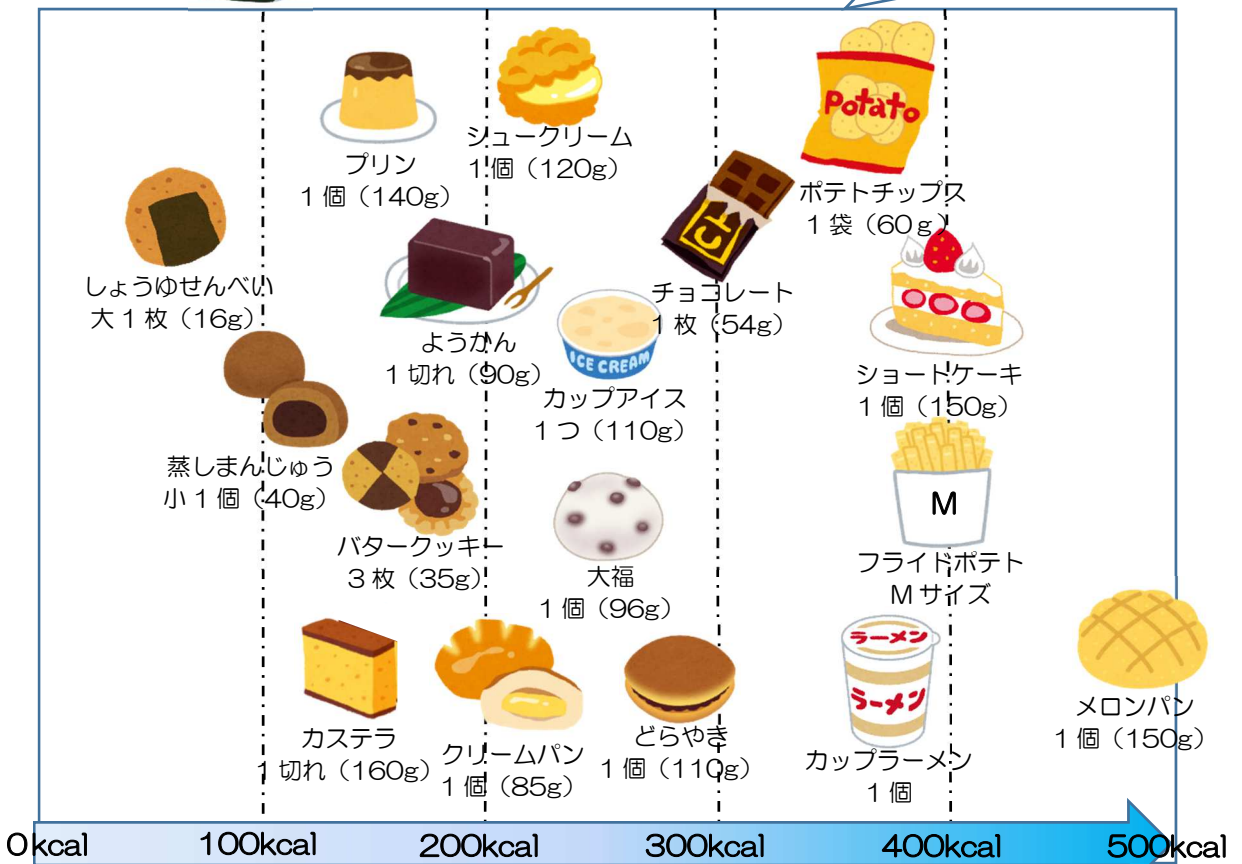
(引用) 健康づくりのための身体活動基準 2013 厚生労働省

【菓子などの目安エネルギー量】



＝約 200kcal

実際に栄養成分表示の確認もしてみましょう！



(参考) 「お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか？」
e-ヘルスネット厚生労働省