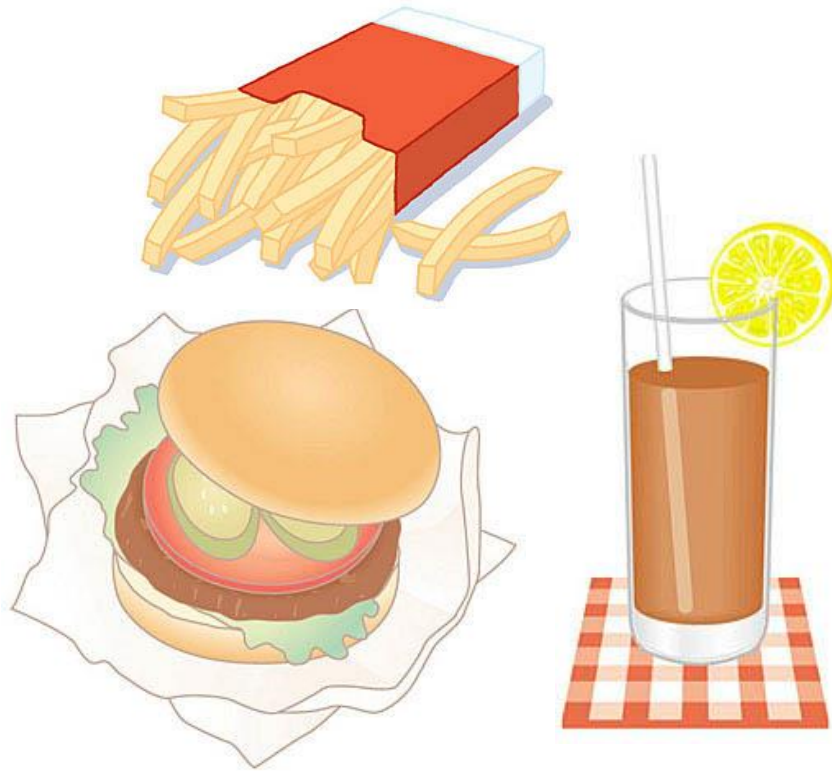


これだけ食べると何カロリー？



てりやき
バーガーは
509kcal

	カロリー	脂肪	塩分	砂糖
フライドポテトM (135g)	454kcal	24.2g	0.6g	
ハンバーガー	275kcal	10.6g	1.5g	
コーラM(325ml)	140kcal			36g
計	869kcal	34.8g	2.1g	36g

小学6年生の
1日の摂取加-は
約2200kcalです。

これだけ減ります！

1日の砂糖の
摂取量は20g

サイドメニューを **フライドポテト** から **サラダ** に変えると・・・

	カロリー	脂肪	塩分	砂糖
サラダ	10kcal	0.1g	0.0g	
計	425kcal	10.7g	1.5g	36g

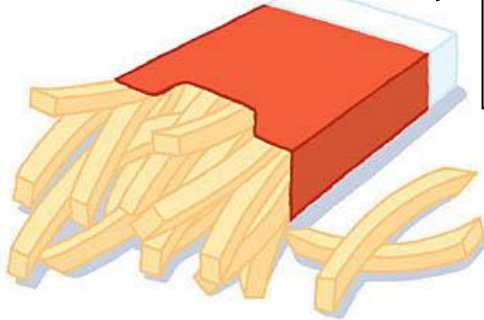
毎月21日は健康いさはや21の日

諫早市健康づくり推進協議会こども班

日本マクドナルドHPより

知っていますか？食べ物に含まれる脂肪、塩分量

フライドポテト(Mサイズ 135g)



カロリー: 454Kcal
脂肪: 24.2g
塩分: 0.5g

ポテトチップス(60g)



カロリー: 337Kcal
脂肪: 21.6g
塩分: 0.6g

スナック菓子



カロリー: 298Kcal
脂肪: 14.4g
塩分: 0.7g

カップ麺(104g)



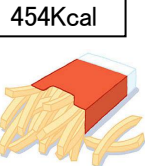
カロリー: 343Kcal
脂肪: 12.3g
塩分: 5.1g

食べたものを消費するには・・・

	エネルギー消費量(Kcal/1分)	あなたの体重(kg)	運動する時間(分)	運動で消費するエネルギー(Kcal)
普通に歩く	0.02	×	×	=
大また(+10cm)で少し早く歩く	0.08	×	×	=
階段を上り下りする	0.1	×	×	=
一段飛ばし階段上がり	0.12	×	×	=
かかととつま先の上げ下げ・足首ストレッチ	0.06	×	×	=
自転車で走る	0.08	×	×	=
ラジオ体操	0.08	×	×	=
バレーボール	0.14	×	×	=
バスケットボール	0.26	×	×	=

どの運動も息は止めないで行うことがポイント！

カロリーを消費するには・・・
(体重40kgの場合)



バレーボール 80分



普通に歩く 7時間



自転車 100分



ラジオ体操 90分

消費エネルギーよりも摂取エネルギーが多いと太る。