

80kcalの摂取量のめやす

●ごはん軽く半分

80kcalの消費量のめやす

(40歳代で体重男性80kg女性50kgの場合。)

これだけ食べたら、これだけ運動するまる！

どらやき (28g)	2/5切れ	
もなか (28g)	1/2個	
大福もち (34g)	1/2個	
あんぱん (29g)	1/3個	
コーラ (174ml)	250ml缶 7分目	
缶コーヒー (211ml)	190ml缶 1缶強	
缶ジュース (みかん果汁20%入 174ml)	250ml缶 7分目	
バナナ (可食部分 93g)	1本	
りんご (可食部分 148g)	中 1/2個弱	
みかん (可食部分 174g)	2個半 ~3個	
アイスクリーム (普通脂肪 44g)	1/2個強	
チーズ (24g)	マッチ箱大 1枚	
食パン (30g)	1/2枚	
牛乳 (119ml)	グラス 6~7分目	
ショートケーキ (23g)	1/4切れ	
塩せんべい (21g)	大1枚半	
チョコレート (ミルクチョコ 14g)	1枚40gの 1/3強	
ポテトチップス (14g)	1袋90g入 1/6袋	
ビール (淡色 200ml)	大びん 3/10	
日本酒 (本醸造 75ml)	1/2合弱	
ウイスキー (34ml)	ウイスキー グラス1/5	

	男40分 女50分	歩行(ゆっくり) (散歩・買物)
	男15分 女20分	ジョギング (120m/分)
	男20分 女25分	急ぎ足
	男10分 女15分	縄とび (60~70回/分)
	男40分 女50分	せんたく (電気洗濯機)
	男35分 女40分	そうじ (電気掃除機)
	男30分 女35分	草むしり・園芸
	男20分 女25分	サイクリング (10km/時)
	男25分 女30分	ゴルフ (平地)
	男15分 女20分	バレーボール
	男10分 女15分	サッカー
	男15分 女20分	ハイキング (山地)
	男10分 女15分	水泳 (遠泳)
	男15分 女20分	スキー (滑降)
	男25分 女30分	キャッチボール
	男15分 女20分	卓球
	男15分 女20分	バドミントン
	男20分 女25分	ラジオ・ テレビ体操
	男20分 女25分	エアロビック ダンス
	男30分 女35分	ゲートボール
	男25分 女30分	野球 (平均)

これだけ運動しても、これだけしか食べられないまる！

