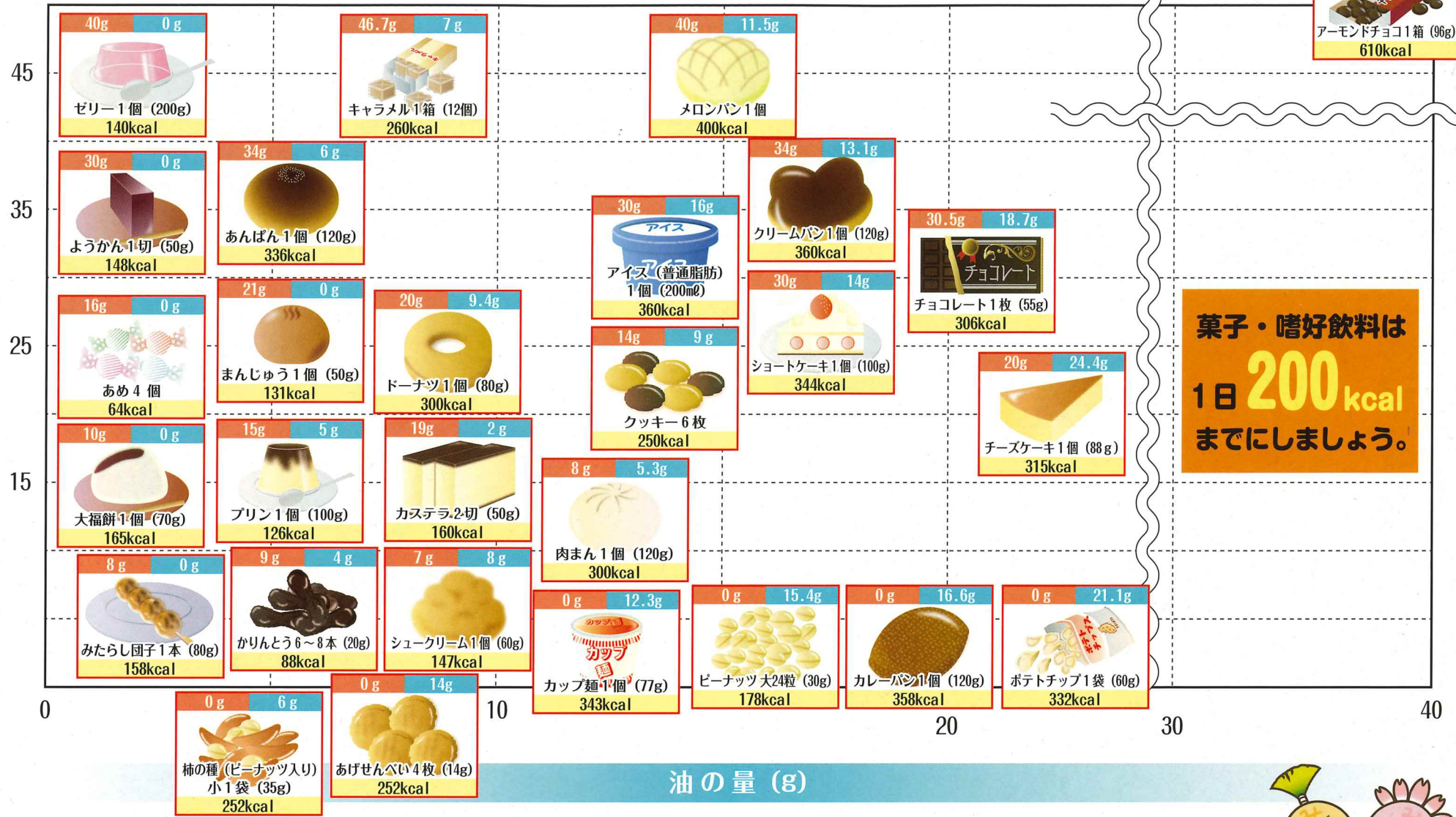


お菓子などに含まれる 砂糖 ● 油 の量 一覧

61.1g 36.7g
アーモンドチョコ1箱 (96g)
610kcal

砂糖の量 (g)



菓子・嗜好飲料は
1日 **200kcal**
までにしましょう。

体重別! 100kcalを消費するには

普通歩行
50kg ... 38分 60kg ... 32分
70kg ... 27分 80kg ... 24分

速歩・自転車に乗る
50kg ... 29分 60kg ... 24分
70kg ... 20分 80kg ... 18分

ランニング
50kg ... 11分 60kg ... 10分
70kg ... 8分 80kg ... 7分

〈問い合わせ先〉
三島市立保健センター
TEL 055(973)3700