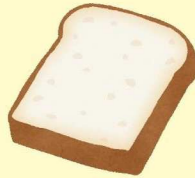


普段食べている 食べもののカロリー ハウマッチ!? 



ごはん (140g)  
235kcal



パン (6枚切1枚)  
166kcal



メロンパン 約400kcal  
あんパン 約300kcal



おにぎり1個  
約200kcal



カレー (並盛)  
約700kcal



スパゲティミートソース  
約700kcal



親子丼  
約700kcal



みそラーメン  
約700kcal



焼きそば  
約550kcal



フライドポテト  
(S)約220kcal  
(M)約360kcal



ハンバーガー  
約360kcal

青森市民が  
よく購入している  
食品の  
カロリー



中華そば  
約550kcal



カップラーメン  
約400kcal



缶コーヒー(加糖)  
約100kcal

炭酸飲料  
約200kcal



体を使う・こまめに動く 消費カロリー ハウマッチ!? 

(体重60kgの人の例 10分あたり)



ウォーキング  
ゆっくり26kcal  
速足 37kcal



ランニング 84kcal



サッカー 76kcal



サイクリング 34kcal



カーリング 42kcal



水泳 (クロール)  
202kcal



ヨガ 38kcal



雪かき 60kcal



卓球 57kcal



バドミントン 67kcal



家事 約25kcal