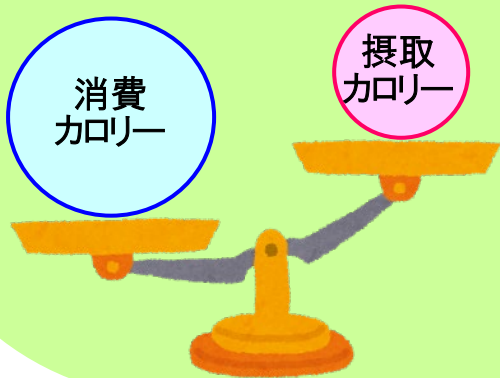
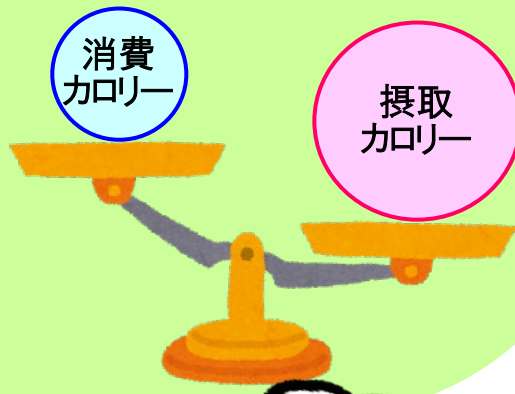


お菓子のカロリーと運動で消費されるカロリー

体重が**減る**



体重が**増える!**



おやつや軽食の
カロリーは
意外と高い!



チョコレート 1枚
300 kcal



肉まん
250 kcal



ドーナツ
380 kcal



ショートケーキ
340 kcal



アイスクリーム
350 kcal



菓子パン
500 kcal



ポテトチップス
1袋(60g):340 kcal



鮭おにぎり
190 kcal



高校生が1時間行った場合に消費されるカロリー(目安)



サッカー
男子:450 kcal
女子:350 kcal



柔道
男子:640 kcal
女子:500 kcal



バスケットボール
男子:390 kcal
女子:300 kcal

ソフトテニス
男子:470 kcal
女子:360 kcal



バレーボール
男子:260 kcal
女子:200 kcal



ウォーキング
男子:190 kcal
女子:150 kcal



参考: 国立健康・栄養研究所

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレター、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで!
2月12日 16時30分~17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授(学校薬剤師) 大柳賀津夫
北陸大学薬学部薬学科5年生 村中佑晟・木山美佳