

平塚市立平塚南高等学校
健康工学科 佐成 健太郎



そんなに食べているつもりは無いのに...
いつの間にか体重が
増えているのはなぜ？

約7000kcal

11-③
内臓脂肪
1kg

1か月で
1kg増加

旧当たりの必要量より
約233kcal
オーバー!!

*1か月=30日として換算した値

- メロンパン1個 約400kcal
- ケーキドーナツ1個 約200kcal
- アイス1個 約250kcal
- ポテトチップス1袋 約500kcal
- おにぎり1個 約180kcal
- シュークリーム1個 約250kcal
- あんぱん1個 約330kcal
- 缶コーヒー1本 (砂糖ミルク入り) 約80kcal
- 板チョコ1枚 約300kcal
- コーラ500ml 約230kcal

1か月で
体重を1kg
減らすためには
1日当たり

-233kcal

摂取 < 消費

- ① 食事を見直す!
- ② 運動量を増やす!
- ③ 食事を見直し、運動量を増やす!

自分に合った方法を
選択しましょう!



ついつい間食していませんか？