



おやつ、 食べ過ぎていませんか？

だんだんと暖かくなって、過ごしやすくなってきました。

これから、お花見や旅行などに出掛けることが増えてくると思います。

イベント会場や旅先では、おやつをついつい食べてしまいがちですが、そのカロリーは…！？

★主なおやつのカロリー★

※一般的な目安です。詳細は、パッケージに記載されている栄養成分表を確認して下さい。

<p>ポテトチップス1袋 100g=500kcal</p> 	<p>カップアイス1個 200g=400kcal</p> 	<p>チョコレート1枚 70g=400kcal</p> 	<p>アンパン1個 100g=280kcal</p> 	<p>ショートケーキ1切 100g=260kcal</p> 
<p>ドーナツ1個 60g=250kcal</p> 	<p>花見団子1本 70g=150kcal</p> 	<p>ビスケット3枚 20g=120kcal</p> 	<p>しょうゆ煎餅2枚 30g=90kcal</p> 	<p>オレンジ1個/皮含 300g=70kcal</p> 

ご飯と比べてみると…？

ご飯1杯
150g=250kcal



ご飯と同じカロリーでも、

お菓子には、砂糖や塩、油などが多く使われているため、
身体に蓄積されやすく、肥満や糖尿病に繋がっていきます。

おやつの質と量を考えて、食べすぎないようにしましょう！

また、体重50kgのヒトが、250kcalを消費するには、どのくらいの運動が必要か計算してみると…

ストレッチ 1時間30分
ウォーキング 2時間
ジョギング 45分



他にも、

窓ふきや床拭きなどの掃除
階段の昇り降り

洗車 など

全身動作は、カロリーを消費します。

おやつを食べすぎたと感じた時は、

意識して身体を動かすように心掛けましょう！

おやつにも、栄養の補給や団樂の時間など良い面もあります。
運動や食事を巧く組み合わせて、豊かな生活を送りましょう！！



■参考文献：『訂増補 毎日の食事のカロリーガイド』 香川芳子監修 女子栄養大学出版部

水の都記念病院では、入院患者様・外来患者様を対象に、栄養指導や特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導のご予約をお待ちしております。2013年3月 臨床栄養部