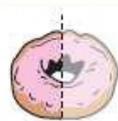
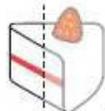


体重を減らしたいと思っている方

嗜好品の重量(g/100kcal)



ドーナツ
1/2個(25g)



ショートケーキ
1/3個(30g)



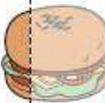
チョコレート
1/3枚(20g)



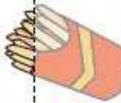
バニラアイス
小 1/2個(50g)



ポテトチップス
20g



ハンバーガー
2/5個
(40g)



フライドポテト
Sサイズ
2/5個
(30g)



スポーツドリンク
(400ml)



生ビール
中ジョッキ1/2杯
(250ml)



フーロンハイ
中ジョッキ1/2杯
(230ml)



梅酒ロック
グラス1杯
(65ml)



缶チューハイ
1/3缶
(125ml)

運動量(分/100kcal)



速歩
25分



普通歩行
40分



階段昇降
15分



自転車
(軽い)40分



テニス
(シングルス)30分



軽い
ジョギング
15分

脂肪**1kg**を燃焼するのに必要なエネルギーは**7,000kcal**
毎日**200kcal**ずつ過剰エネルギーを
減らしていけば約1カ月でなくなるはず！

