

エネルギーを抑えるヒント!!①

頻度を変える



×7日



×5日

ビール (350ml)

$141\text{kcal} \times 7 = 987\text{kcal}$

ビール (350ml)

$141\text{kcal} \times 5 = 705\text{kcal}$



×5個



×2個

みかん

$45\text{kcal} \times 5 = 225\text{kcal}$

みかん

$45\text{kcal} \times 2 = 90\text{kcal}$

大きさを変える



食パン

(4枚切り: 90g)

238kcal

食パン

(6枚切り: 60g)

158kcal

パンに塗るバターを変える



バター (小さじ2)

60kcal

ジャム (小さじ2)

36kcal

量を変える



ごはん

(大盛り1杯: 200g)

336kcal

ごはん

(中盛り1杯: 150g)

252kcal

エネルギーを抑えるヒント!!②

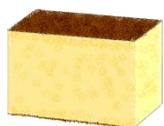
内容を変える



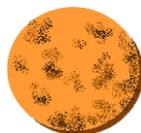
クロワッサン (2個: 80g)
358kcal



パン (2個: 60g)
190kcal



カステラ (50g)
160kcal



せんべい (1枚: 23g)
87kcal



アイス cream (1個: 100g)
180kcal



ヨーグルト・加糖 (1個: 95g)
64kcal

飲み方を変える (何を加える?)



コーヒー (一杯)
6kcal



砂糖 (5g)
19kcal

ミルク (5g)
11kcal

牛乳 (15g)
10kcal

ドレッシング

※ いずれも大さじ1杯



マヨネーズ
84kcal



サラダドレッシング
61kcal



ぽん酢
7kcal