

エネルギーを抑えるコツ!!!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

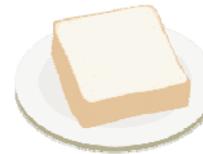
みかん

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

みかん

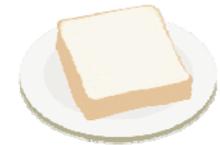
$45\text{kcal} \times 2 = 90\text{kcal}$

大きさを変える



食パン (4枚切り)

238kcal



食パン (6枚切り)

158kcal

バターとジャム



バター (小さじ2)

61kcal



ジャム (小さじ2)

36kcal

量を変える



ごはん (大盛り1杯)

320kcal



ごはん (中盛り1杯)

240kcal

エネルギーを抑えるコツ!!②

内容を変える



デニッシュ (2個)
268kcal



ロールパン (2個)
190kcal



カステラ (50g)
160kcal



せんべい (1枚)
85kcal



アイスクリーム (1個)
180kcal



ヨーグルト (1個)
64kcal

飲み方を変える



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



ドレッシング
57kcal



ぼん酢
7kcal