

摂りすぎに注意！

嗜好品を食べたい場合の量の目安

～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～

※ご飯(白米)中1膳=235kcal

速歩 90分
450Kcal



速歩 50分
250Kcal



速歩 25分
125Kcal




カップアイス



カップアイス

 デニッシュベストリー	 クリームパン
 草もち	 今川焼
 どら焼	 ショートケーキ(小)
 大福もち	 棒アイス

 棒アイス	 くりまんじゅう	 水ようかん
 かりんとう(黒)	 かしわもち	 おかき
 シュークリーム(小)	 チョコレート	 練りようかん
 クッキー盛り合わせ	 もなか	 カステラ

(参考)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. C-14

【教材のねらい】

・お菓子のエネルギー量を知る。

【資料の使い方】

・普段食べているお菓子がどのくらいのエネルギーがあるか把握し、運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。

・お菓子については、地域等で良く食べられているものに置き換えて使用してもよい。

・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。