

1ヶ月で1kgやせる

おやつ編

体脂肪 1 kgを消費するには、約7,000kcalのエネルギーを消費しなければなりません。

「7,000kcalなんて無理っ！」と思うかもしれませんが、1ヵ月かけて7,000kcalを消費すると考えると7,000kcal÷30日で**1日240kcal**。毎日240kcalだけ減らしましょう♪

方法は3つ。 **1** 運動は苦手だから、おやつを減らしたい！

2 おやつを減らすだけでは不安なので、食事と運動で減らしたい！

3 おやつは減らしたくないから、運動だけで頑張る！

さて、どの方法にしますか？

おやつを減らして1日に**-240kcal**

和菓子

焼き芋

1本

378
kcal

どら焼き

1個

226
kcal

大福

1個

201
kcal

たい焼き

1個

195
kcal

おはぎ

1個

180
kcal

あん団子

1本

158
kcal

カステラ

1切れ

157
kcal

みたらし団子

1本

155
kcal

練りようかん

1切れ

145
kcal

柿ピー

32g

144
kcal

黒かりんとう

20g

84
kcal

煎餅(しょうゆ)

1枚

74
kcal

チーズケーキ

1個

365
kcal

モンブラン

1個

350
kcal

バウムクーヘン

1人分

348
kcal

チョコケーキ

1個

340
kcal

ポテトチップス

60g

332
kcal

ショートケーキ

1個

296
kcal

バニラアイス

1人分

267
kcal

ロールケーキ

1/6本

245
kcal

ドーナツ

1個

227
kcal

シュークリーム

1個

211
kcal

プリン

1個

167
kcal

クッキー

2枚

102
kcal

チョコレート

2かけ

51
kcal

洋菓子

体を動かして80kcal消費できる時間の目安



仕事

徒歩



45分

電車(立つ)



88分

デスクワーク



140分

体重**65kg,40歳**の場合
※年齢が上がると基礎代謝は低下するので
消費エネルギーは少なくなります

家事

雪かき



15分

床拭き



20分

高齢者の介護



23分

草むしり



28分

階段の上り下り



28分

掃除機



30分

犬の散歩



35分

子どもと遊ぶ



40分

ストレッチ



55分

買い物



55分

洗濯



70分

スポーツ

平泳ぎ



8分

縄跳び



10分

クロール



10分

筋トレ
(非常にきつい)



10分

テニス



11分

エアロビクス



11分

サッカー



12分

ジョギング



12分

バスケット
ボール



13分

バドミントン



15分

バレエ



18分

フラダンス



20分

ゴルフ
(ラウンド)



20分

ウォーキング
(水中)



20分

卓球



23分

ウォーキング



28分

バレーボール



35分

ゴルフ
(打ちっぱなし)



35分

80kcal はこれくらいの量です！

ごはん
1/3杯



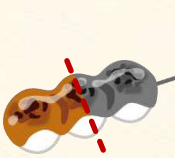
1杯150g
234kcal

食パン
1/2枚



6枚切り1枚
149kcal

みたらしだんご
1/2本



1本
155kcal

シュークリーム
1/3個



1個
211kcal

コーラ
1/3本



1本500ml
240kcal

カレーライス
1/10杯



1杯
783kcal