

1ヶ月で1kgやせる

菓子パン編

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♪

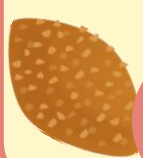
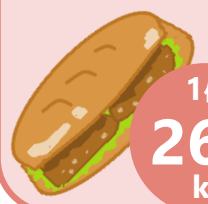
方法は3つ。 **1 運動は苦手だから、菓子パンを減らしたい！**

2 菓子パン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 菓子パン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？

菓子パンを減らして1日に-240kcal

コッペパン (ジャム&マーガリン)  1個 443 kcal	カレーパン  1個 362 kcal	デニッシュ  1個 355 kcal	メロンパン  1個 349 kcal	フレンチトースト (メープル)  6枚切り1枚 325 kcal
蒸しパン  1個 311 kcal	ベーグル (プレーン)  1個 295 kcal	焼きそばパン  1個 290 kcal	ホットドック  1個 290 kcal	クリームパン  1個 286 kcal
ミックスサンド  1人分 284 kcal	ホットケーキ  1枚 278 kcal	あんまん  1個 273 kcal	あんパン  1個 267 kcal	コロッケパン  1個 266 kcal
ハンバーガー  1個 251 kcal	肉まん  1個 242 kcal	バタートースト  6枚切り1枚 219 kcal	チーズトースト  6枚切り1枚 211 kcal	クロワッサン  1個 162 kcal
食パン  6枚切り1枚 149 kcal	イングリッシュマフィン  1個 112 kcal	ミックスピザ  1切れ 106 kcal	バターロール  1個 93 kcal	フランスパン  1切れ 72 kcal

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



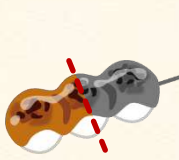
1杯150g
234kcal

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



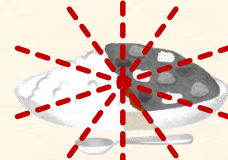
1個
211kcal

コーラ
1/3本



1本500ml
240kcal

カレーライス
1/10杯



1杯
783kcal