

# 食事で減らす

◆ ついつい食べてしまうもの、他のものに置き換えるとどうでしょう？

食後に食べたくなる  
甘いクッキー（3枚）



160kcal

↓  
114Kcal  
ダウン！



みかんM1個に  
置き換えると…

46kcal

ビタミン、食物繊維も  
摂取できてGOOD👍

スーパーでついつい  
手が伸びるプリン…



170kcal

↓  
107Kcal  
ダウン！



ヨーグルト小1個に  
置き換えると…

63kcal

不足しがちな  
カルシウムも補えます！

手軽でおいしいコンビニの  
アイスカフェラテ（R）



76kcal

↓  
70Kcal  
ダウン！



アイスブラック  
コーヒーに  
置き換えると…

6kcal

毎日飲んでいる方だと、  
効果は絶大！

◆ お菓子やアルコールのエネルギーを速歩に換算すると？

※体重70~75kgの人の場合



この中に習慣的に摂取しているものはありますか？

食べるのを控えるか、その分運動するか、どちらを選びますか？