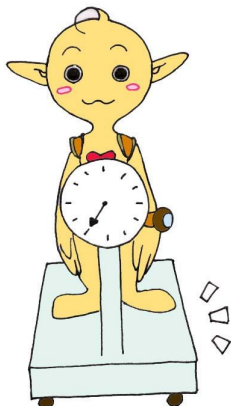


食べ物の力比べ

食べ物	量	エネルギー	歩いて消費するとしたら・・・ この距離をめやすに
あめ玉	1個	12kcal	240m
ソーダクラッカー	1枚	13kcal	260m
キャラメル	1粒	13kcal	260m
ソフトキャンデー	1粒	20kcal	400m
甘辛せんべい	1枚	38kcal	760m
そばボーロ	1枚	41kcal	810m
揚げせんべい	1枚	47kcal	930m
ソフトビスケット	1枚	49kcal	980m
大判焼き	1個	111kcal	2220m
スポーツドリンク	500ml	1135kcal	2700m
缶ビール	350ml	140kcal	2800m
カステラ	1切れ	158kcal	3200m
コーラ	350ml	161kcal	3220m
カスタードプリン	1個	189kcal	3780m
イーストドーナツ	1個	194kcal	3870m
栗まんじゅう	1個	155kcal	3090m
どら焼き	1個	199kcal	3980m
コンビニおにぎり	1個	200kcal	4000m
肉まん	1個	201kcal	4020m
クリームパン	1個	214kcal	4270m
ハンバーガー	1個	265kcal	5300m
シヨトケーキ	1個	344kcal	6880m
ミルクチョコレート	1枚	390kcal	7800m
ポテトチップス	1袋	503kcal	10060m

「五訂増補日本標準食品成分表」より



一般的なものの
エネルギー量です。
参考にしてね!

食品のパッケージにある「栄養成分表示」を参考にしましょう。