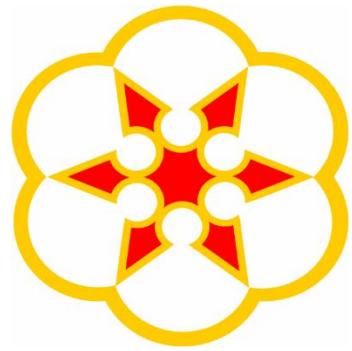


こんにちは 食生活改善推進員です



私たち食生活改善推進員（食推、ヘルスマイト）は

「私達の健康は私達の手で
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」

をスローガンに健康づくり活動を展開しています。

活動紹介



小学校調理指導



各種教室での普及啓発



防災セミナー



イベントでの
普及啓発



こんな活動を
しています。

事務局
糸魚川市健康増進課 保健係
電話 552-1511（代）

【栄養一口メモ】

何気なく食べていませんか？

砂糖 14g あんぱん 80g 224キロカロリー	砂糖 8g クリームパン 80g 244キロカロリー	砂糖 22g メロンパン 115g 420キロカロリー	砂糖 9g 大福 60g 156キロカロリー	砂糖 35g どら焼き 80g 234キロカロリー	砂糖 19g カステラ 50g 157キロカロリー
砂糖 33g ようかん 60g 173キロカロリー	砂糖 5g みたらし団子 65g 126キロカロリー	砂糖 11g シュークリーム 80g 169キロカロリー	砂糖 23g ショートケーキ 100g 314キロカロリー	砂糖 17g まんじゅう 50g 154キロカロリー	砂糖 16g あめ類 4粒 20g 78キロカロリー
砂糖 21g ミルクチョコレート 50g 275キロカロリー	砂糖 28g アップルパイ 150g 441キロカロリー	砂糖 6g 加糖ヨーグルト 100g 67キロカロリー	砂糖 26g アイス 200g 374キロカロリー	砂糖 17g みかんゼリー 100g 89キロカロリー	砂糖 8g カッププリン 80g 93キロカロリー
砂糖 2g 甘辛せんべい 20g 75キロカロリー	砂糖 2g クッキー 10g 42キロカロリー	砂糖 12g いちごジャム 20g 50キロカロリー	砂糖 15g はちみつ 20g 65キロカロリー	砂糖 6g 乳酸菌飲料 80ml 31キロカロリー	砂糖 11g 濃縮還元野菜ジュース (果汁入り) 200ml 42キロカロリー
砂糖 60g コーラ 500ml 230キロカロリー	砂糖 26g スポーツドリンク 500ml 105キロカロリー	砂糖 15g 果実飲料(濃縮還元) 200ml 92キロカロリー	砂糖 6g 飲むヨーグルト 110ml 70キロカロリー		砂糖 大さじ1 [9g]
マーガリン 大さじ1 86キロカロリー	マヨネーズ 大さじ1 100キロカロリー	和風ドレッシング 大さじ1 27キロカロリー	ごまドレッシング 大さじ1 60キロカロリー		

100キロカロリー消費するための活動量

体重 50kg の方を目安にしています。



ウォーキング
約38分
(普通の速さ)



ラジオ体操
約25分



草むしり
約33分



掃除機がけ
約35分