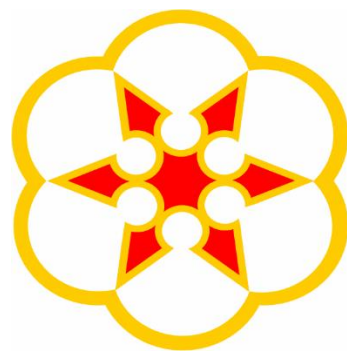


こんにちは 食生活改善推進員です



私たち食生活改善推進員（食推、ヘルスメイト）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



イベントでの
普及啓発



防災セミナー

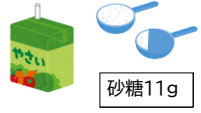


こんな活動を
しています。

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？

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

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

厚生労働省資料参考