

1時間の運動消費カロリー

【ランニングの場合】



500~600Kcal

【ウォーキングの場合】



150~300Kcal

【水泳の場合】



300~500Kcal

【なわとびの場合】



60~70 Kcal

すごい!!

10分で

【野球の場合】



200 Kcal

【こどもちゃん】

約170Kcal



太らないおやつの選び方

