

お菓子100kcalってどれくらい？

*スナック菓子編

12枚



ポテトチップス(107g) 501kcal

26個



キャラメルコーン (1袋) 522kcal

クッキー菓子編

2枚



オレオ (1袋) 990kcal

2枚



クッキー(1箱) 785kcal

約4枚



ビスケット(1箱) 620kcal

*チョコレート菓子

10本



ポッキー (1箱) 404kcal

3.5個



パイの実 (1箱) 463kcal

5カケ



ブラックチョコレート (1箱) 429kcal

5カケ



ミルクチョコレート (1箱) 419kcal

0.6個



チョコパイ (1箱) 996kcal
1個166kcal

0.5袋



プリッツ(1箱) 382kcal

*せんべい・和菓子編

約3枚



せんべい (1袋) 710kcal

約4枚



ハッピーターン (1袋) 692kcal

約0.6本



ミニようかん(1本) 171kcal

7本



いもけんぴ (1袋) 912kcal

4.5箱



都こんふ(1箱) 22kcal

100kcalを消費するには

ウォーキング
20分!
(70kgの方の場合)

*あめ・ガム編

5粒



あめ (1袋) 510kcal

4粒



キャラメル(1箱) 310kcal

2.3箱



キシリトールガム (1箱) 43kcal

*アイスクリーム編

0.2カップ



カップアイス (1カップ) 370kcal

0.4個



ジャンボモナカ (1個) 285kcal

0.7本



バニラバー (1本) 127kcal

1.5本



ソーダアイス (1本) 67kcal