



# たった100kcalが、 1年後のあなたを変える!



毎日100kcalを余分に摂ると...



1年間続けると、  
→ 約5kg分の  
脂肪が増える計算です。



※1kgの脂肪は約7,200kcalに相当します。

## 100kcalって、これくらい!

こんなにあるんだ!

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>マヨネーズ<br/>大さじ1杯</p>  <p>約100kcal</p> <p>💡 かけすぎに注意!<br/>ノンオイルドレッシングも<br/>おすすめ♪</p> | <p>ビール<br/>350ml缶の<br/>約半分</p>  <p>約100kcal</p> <p>💡 休肝日をつくって、<br/>カラダもお財布も<br/>ハッピーに♪</p> | <p>アイスクリーム<br/>カップの<br/>約半分</p>  <p>約100kcal</p> <p>💡 氷菓子はカロリーが<br/>低めですおすすめ♪<br/>シャーベットや<br/>かき氷などをどうぞ!</p> | <p>コーラ<br/>コップ1杯<br/>(約220ml)</p>  <p>約100kcal</p> <p>💡 お茶や炭酸水を<br/>選ぶとカロリー<br/>ゼロ♪</p> | <p>雪見だいふく<br/>1個</p>  <p>約100kcal</p> <p>💡 食べるならゆっくり<br/>味わって、満足感<br/>アップ♪</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



100kcalを上手にコントロールして、  
未来の自分をもっと健康に♪

今日からできる  
小さな工夫を  
はじめてみませんか?

### 今日からできる! カロリーコントロールのコツ

|                                                                                                               |                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>よく噛んで、<br/>ゆっくり食べる</p>  | <p>野菜から<br/>食べはじめる</p>  | <p>飲み物は<br/>カロリーゼロを<br/>選ぶ</p>  | <p>間食は時間と量を<br/>決めて楽しむ</p>  | <p>体を動かす習慣を<br/>少しずつプラス</p>  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

