

これだけ  
残せば  
100kcal  
カット!

# 100kcal ダイエットカード

※参考資料／「五訂食品成分表」(カードに記載のカロリーはあくまで目安です。カロリーは調理方法や作り方で異なります)。「脱メタボ大作戦」

**使い方** このカードは、1枚が100kcalにあたる食べものや運動の例をカードにしたものです。1日に減らすカロリーの参考にしてください。カードは、ダウンロードをして、切りはなして使用してください。



このカードなら、カレーライス「1/8皿を残す」ということ。これで100kcalカットです!

まずは、あなたが1日に減らすべきカロリーを計算し、その分にあたる枚数のカードを選びます。(300kcalなら3枚のカードを選びます)。ゲーム感覚で楽しんで挑戦してみてください。

## 主食カード

選ぶカードは、食事制限や運動など、その日の気分にあったものでOK。できそうかな?と思うものを選んでください。

**主**

**ごはん (白米)**  
小盛 **2/3 膳**  
【1膳=小盛(100g) 168kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

**主**

**親子丼**  
**1/8 杯**  
【1杯=773kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

**主**

**天丼**  
**1/7 杯**  
【1杯=721kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

**主**

**うな丼**  
**1/8 杯**  
【1杯=788kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

**主**

**カツ丼**  
**1/10 杯**  
【1杯=1014kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

**主**

**カレーライス**  
**1/8 皿**  
【1皿=810kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

**主**

**オムライス**  
**1/8 皿**  
【1皿=774kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

**主**

**ミートソース  
スパゲッティ**  
**1/6 皿**  
【1皿=630kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

**主**

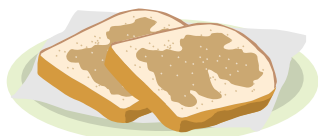
**ピザ**  
**1/6 切れ**  
【Mサイズ(直径25センチ) 1枚=567kcalとして】

100 kcal ダイエットカード



# 主食カード

主



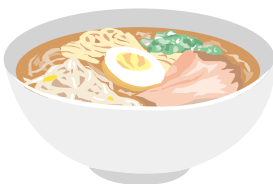
**バタートースト**

**1/2 枚**

【6枚切り1枚=158kcal+バター2.8g(20kcal)として】

100 kcal ダイエットカード

主



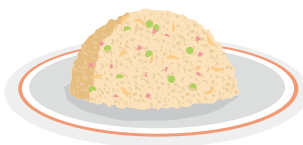
**ラーメン**

**1/5 杯**

【1杯=464kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

主



**チャーハン**

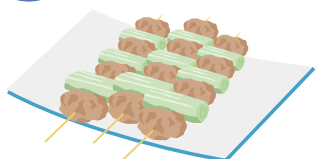
**1/8 皿**

【1皿=773kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

# 副食カード

副



**焼き鳥**

(塩、皮つき鶏肉)

**1.5 本**

【1本=74kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

副



**ポテトコロッケ**

**1/2 個**

【1個=196kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

副



**ビーフシチュー**

**1/6 皿**

【1皿=559kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

副



**クリームシチュー**

**1/4 皿**

【1皿=404kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

副



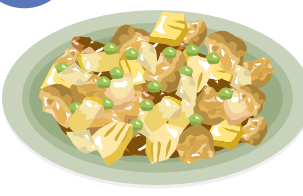
**餃子**

**1.5 個**

【1個=73kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

副



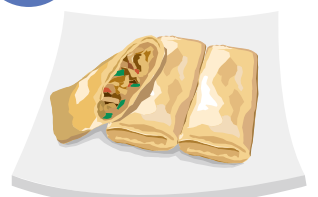
**酢豚**

**1/5 皿**

【1皿=499kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

副



**揚げ春巻き**

**2/3 本**

【1本=159kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

副



**唐揚げ**

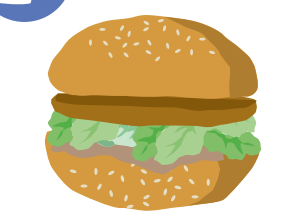
(皮つき鶏胸肉)

**1 個**

【1個=111kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

副



**ハンバーガー**

**1/3 個**

【1個=266kcalとして】

100 kcal ダイエットカード

# その他・運動カード

1世



生ビール

2/3杯

【中ジョッキ(350ml)=140kcalとして】

100kcal ダイエットカード

1世



ウイスキー

1.5杯

【シングル1杯(30ml)=83kcalとして】

100kcal ダイエットカード

1世



コーラ

1/2本

【500mlペットボトル1本=225kcalとして】

100kcal ダイエットカード

1世



オレンジジュース

1.5杯

【200ml=84kcalとして】

100kcal ダイエットカード

1世



牛乳

4/5杯

【コップ1杯(200ml)=134kcalとして】

100kcal ダイエットカード

1世



アイスクリーム

ミニカップ 1/3個

【1個(120ml)=254kcalとして】

100kcal ダイエットカード

重カ

普通歩行

24分

【平地67m/分として。体重80kgの場合】

100kcal ダイエットカード

重カ

ジョギング

10分

【120~130m/分として。体重80kgの場合】

100kcal ダイエットカード

重カ

ゴルフ

20分

【コースでカート利用。体重80kgの場合】

100kcal ダイエットカード

重カ

自転車

18分

【16km/時未満として。体重80kgの場合】

100kcal ダイエットカード

重カ

電車やバスで  
座らない

36分

【体重80kgの場合】

100kcal ダイエットカード

重カ

階段昇降

12分

【90段/分として。体重80kgの場合】

100kcal ダイエットカード