

月

間食改善記録カレンダー

間食した時間と食品・量を記録して、改善ポイントを探りましょう



日	月	火	水	木	金	土
<p>1日</p> <p>15時 どら焼き 1個 270kcal</p> <p>22時 ポテトチップ半袋 230kcal</p> <p>合計 500 kcal</p>	<p>食事以外に食べた 間食の時間と 量、カロリー</p> <p>1日の 間食カロリー合計</p> <p>合計 kcal</p>	<p>日</p> <p>合計 kcal</p>	<p>日</p> <p>合計 kcal</p>	<p>日</p> <p>合計 kcal</p>	<p>日</p> <p>合計 kcal</p>	<p>日</p> <p>合計 kcal</p>
日	日	日	日	日	日	日
合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal
日	日	日	日	日	日	日
合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal
日	日	日	日	日	日	日
合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal
日	日	日	日	日	日	日
合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal
日	日	日	日	日	日	日
合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal	合計 kcal

今月のまとめ

間食した日数合計 日/1カ月

1カ月の
間食摂取総カロリー kcal

最も頻度が高かった食品

1位

2位

3位



主な間食のエネルギー(カロリー)量と消費歩行時間

体重1kg(腹囲1cm)減らすには、エネルギー消費とエネルギー摂取量の減少を合わせて約7,000kcal(1日当たり230kcal)必要とされています。

和菓子	カロリー	おにぎり換算	普通歩行	やや速歩
白玉ぜんざい 1人前	303kcal	1.9個	96	72
干し芋 5枚	295kcal	1.8個	94	70
大福 1コ	287kcal	1.8個	91	68
どら焼き 1コ	270kcal	1.7個	86	64
かりんとう 4本	210kcal	1.3個	67	50
わらびもち 1人前(一口大4~5コ)	174kcal	1.1個	55	41
ようかん(小倉) 1切	174kcal	1.1個	55	41
だんご(こしあん) 1本	156kcal	1.0個	50	37
だんご(みたらし) 1本	142kcal	0.9個	45	34
栗まんじゅう	133kcal	0.8個	42	32
もなか(小倉) 1コ	128kcal	0.8個	41	30

アイス	カロリー	おにぎり換算	普通歩行	やや速歩
スーパーカップ(バニラ) 1コ	374kcal	2.3個	119	89
チョコモナカジャンボ 1コ	310kcal	1.9個	98	74
ハーゲンダッツ(バニラ) 1コ	267kcal	1.7個	85	64
ジャイアントコーン チョコナッツ 1コ	256kcal	1.6個	81	61
ピノ 1箱	186kcal	1.2個	59	44
白クマ 1本	162kcal	1.0個	51	39
あずきバー 1本	149kcal	0.9個	47	35
アイスの実 1袋	113kcal	0.7個	36	27
カロリーコントロールアイス 1コ	80kcal	0.5個	25	19
ガリガリ君(ソーダ) 1本	70kcal	0.4個	22	17

飲み物	カロリー	おにぎり換算	普通歩行	やや速歩
カルピス 500ml	230kcal	1.4個	73	55
コココーラ 500ml	225kcal	1.4個	71	54
ミツ矢サイダー 500ml	210kcal	1.3個	67	50
トピカーナ オレンジ 400ml	204kcal	1.3個	65	49
CCレモン 500ml	200kcal	1.3個	63	48
マウンレーニア チルドコーヒー 240ml	166kcal	1.0個	53	40
午後の紅茶 レモンティー 500ml	140kcal	0.9個	44	33
牛乳 200ml	137kcal	0.9個	43	33
ポカリスエット 500ml	135kcal	0.8個	43	32
充実野菜	123kcal	0.8個	39	29
アセロラドリンク 500ml	95kcal	0.6個	30	23

スナック・チョコレート菓子	カロリー	おにぎり換算	普通歩行	やや速歩
ポテトチップス うすしお 1袋(85g)	477kcal	3.0個	151	114
じゃがりこ チーズ 1コ	290kcal	1.8個	92	69
かつぱえびせん 1袋(90g)	437kcal	2.7個	139	104
ブリッツ サラダ 1箱(36.5g×2袋)	354kcal	2.2個	112	84
ポッキー チョコレート 1箱(35g×2袋)	358kcal	2.2個	114	85
カール チーズあじ 1袋(72g)	384kcal	2.4個	122	91
アルフォートミニチョコレート 1箱(12個)	338kcal	2.1個	107	80
コアラのマーチ 1箱	270kcal	1.7個	86	64
ガーナミルクチョコレート 1箱	325kcal	2.0個	103	77
ダース ミルク 1箱	264kcal	1.7個	84	63

洋菓子	カロリー	おにぎり換算	普通歩行	やや速歩
チョコレートケーキ 1コ	498kcal	3.0個	158	119
ショートケーキ 1コ	344kcal	2.0個	109	82
モンブラン 1コ	338kcal	2.0個	107	80
バームクーヘン 1コ	264kcal	1.7個	84	63
プリン 1コ	247kcal	1.5個	78	59
カステラ 1切	244kcal	1.5個	77	58
ドーナッツ 1コ	239kcal	1.5個	76	57
シュークリーム 1コ	226kcal	1.4個	72	54
ワッフル 1コ	223kcal	1.4個	71	53
スイートポテト 1コ	120kcal	0.8個	38	29

菓子パン・惣菜パン	カロリー	おにぎり換算	普通歩行	やや速歩
あんパン 1コ	324kcal	2.0個	103	77
カレーパン 1コ	363kcal	2.3個	115	86
メロンパン 1コ	494kcal	3.1個	157	118
アップルパイ 1コ	526kcal	3.3個	167	125
クリームパン 1コ	309kcal	1.9個	98	74
ジャムパン 1コ	260kcal	1.6個	83	62
ジャンボ蒸しケーキ プレーン 1コ	459kcal	2.9個	146	109
和風ツナパン 1コ	355kcal	2.2個	113	85
あらびきソーセージ 1コ	322kcal	2.0個	102	77
たっぷり焼きそばパン 1コ	302kcal	1.9個	96	72
おにぎり(梅干し) 1個	160kcal	1.0個	50	38

*上記カロリーは比較的手に入りやすい商品を選び、一般的に考えられる1食分について、食品に表示されている数値を表記。おにぎり換算は、市販のおにぎり1個160kcalを元としています。また、消費歩行時間は、体重60kgの方の場合のエネルギー消費時間を記載。カレンダー記入時や記録を振り返る際の参考にしてください。

今月の自己評価 **がんばった点・改善すべき点**

点/100点

体重別の消費歩行時間算出計算式(分)

体重	普通歩行(3Mets)	やや速歩(4Mets)
50kg	(摂取 kcal) ÷ 2.7	(摂取 kcal) ÷ 3.5
60kg	(摂取 kcal) ÷ 3.2	(摂取 kcal) ÷ 4.2
70kg	(摂取 kcal) ÷ 3.7	(摂取 kcal) ÷ 4.9
80kg	(摂取 kcal) ÷ 4.2	(摂取 kcal) ÷ 5.6
90kg	(摂取 kcal) ÷ 4.7	(摂取 kcal) ÷ 6.3
100kg	(摂取 kcal) ÷ 5.3	(摂取 kcal) ÷ 7.0