

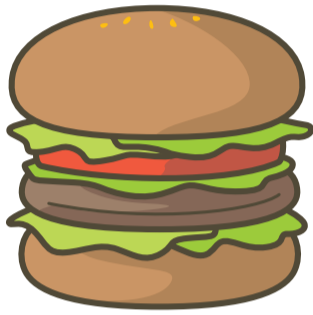
比べて  
みよう!

# 間食のエネルギー

コンビニおにぎり 約何個分?

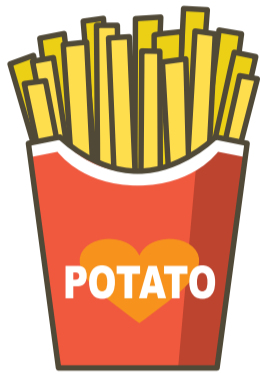
 梅 162kcal

ハンバーガー  
1個 110gあたり



  260kcal  
1.6個

フライドポテト  
Mサイズ 135gあたり



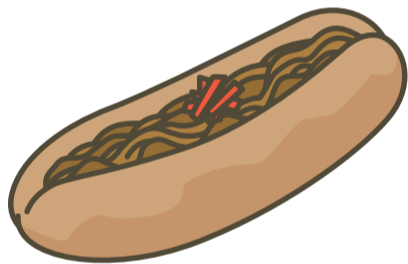
   424kcal  
2.6個

コンビニチキン  
1パック 80gあたり



  242kcal  
1.4個

焼きそばパン  
1個 150gあたり



  290kcal  
1.7個

肉まん  
1個 110gあたり



  279kcal  
1.7個

カップ麺  
1個 77gあたり



   353kcal  
2.1個

ポテトチップス  
(うす塩)  
1袋 85gあたり



   476kcal  
2.9個

かきピー  
1袋 33gあたり



 157kcal  
0.9個

だんご(みたらし)  
1本 55gあたり



 108kcal  
0.6個



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

# 血糖コース<sup>27</sup>

