

マヨネーズ・ドレッシング

かけすぎていませんか？

おいしく食べて健康アップ!!

マヨネーズ・ドレッシングのカロリーをウォーキングに置き換えてみると結構な時間を歩かないといけないことがわかります。

マヨネーズ



カレースプーン1杯10g

70kcal

ウォーキング28分



ごまドレッシング



カレースプーン1杯10g

50kcal

ウォーキング20分



ノンオイル青じそドレッシング



カレースプーン1杯10g

10kcal

ウォーキング4分



油を多く含む調味料は高カロリーです。

かける分量に気をつけておいしく健康に!!

安全・安心・健康 by

ウオクニ株式会社