このおやつを食べると何分走らなければいけないのか

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| おやつ | カロリー  （Kcal） | カロリーを消費するのに必要な運動量のめやす（ジョギング） | |
| チョコレート菓子  （1箱） | ３６２ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | ４５分 |
| ショートケーキ  （１こ） | ３５０ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | ４４分 |
| ハンバーガー  （１こ） | ３３９ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | ４２分 |
| ポテトチップ  （1袋） | ３３０ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | ４１分 |
| チョコレート  （1枚） | ３２０ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | ４０分 |
| スナック菓子  （1袋） | ３０１ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | ３８分 |
| アイスクリーム （１こ） | ２５０ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | ３１分 |
| フライドポテトS  （１袋） | ２５０ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | ３１分 |
| 肉まん  （１こ） | ２３０ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | ２９分 |
| ジュース （1本） | １５０ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | １９分 |
| プリン  （１こ） | １１４ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | １４分 |
| バナナ  （1本） | ８０ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | １０分 |
| りんご  （１こ） | ８０ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | １０分 |
| みかん  （１こ） | ３０ | C:\Users\sayo\Pictures\img517.jpg | ４分 |