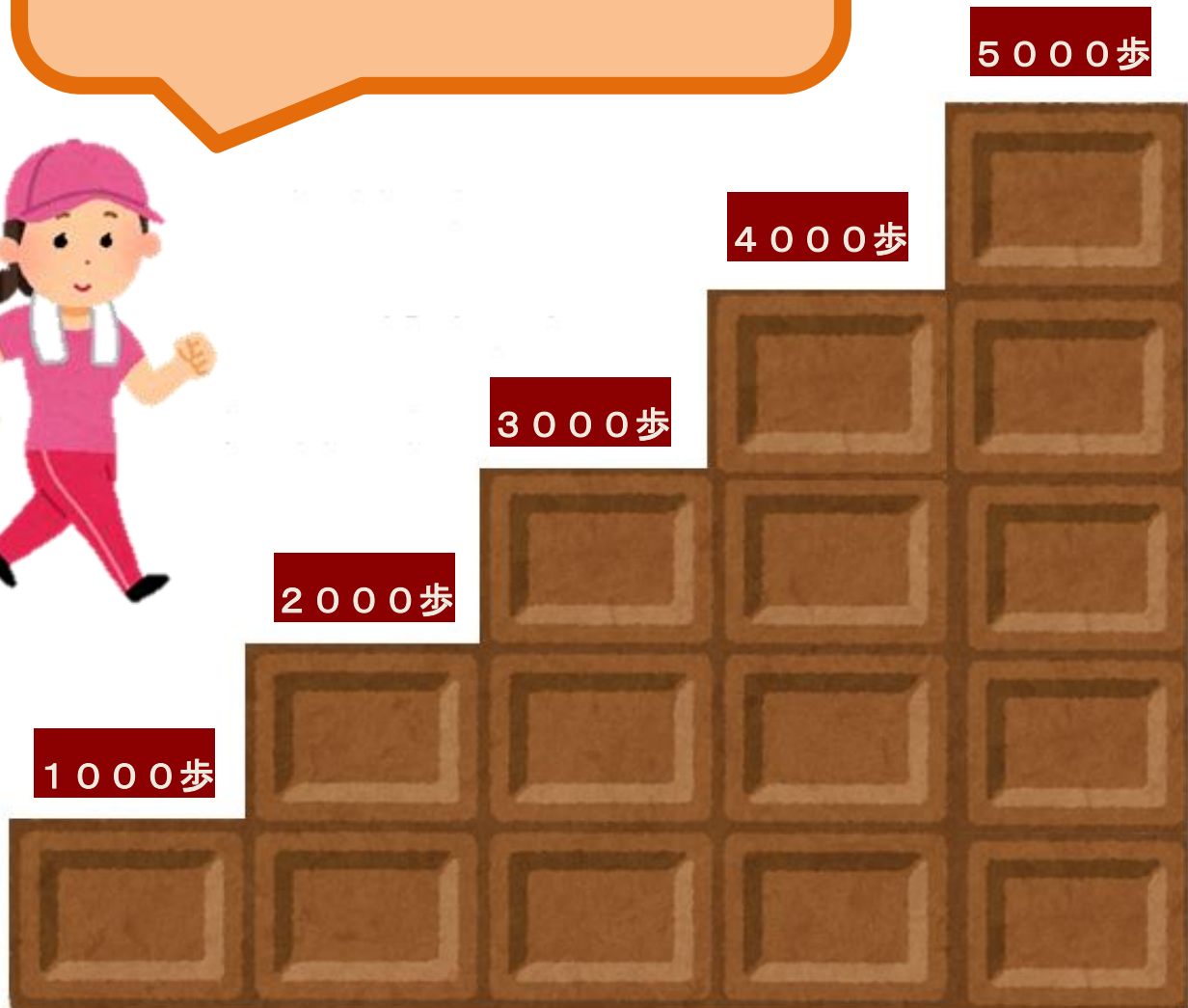


# 消費カロリーを チョコレートに換算すると？

まずは、歩数計（万歩計）で毎日どのくらい歩いているかを測り、1日の平均歩数を今より1,000歩増やすことを目標にしましょう。



板チョコ1片（ミルクチョコレート）が、約30kcalです。

参考：日本食品標準成分表 2015年版（七訂）