附件、新聞稿列舉粽子熱量及消耗熱量所需運動時間一覽表

名稱		市售傳統粽（例）		市售低卡粽（例）	
		肉粽	素粽	小巧肉粽	養生粽（素）
重量（公克）		140	140	40	60
熱量（大卡/每個）		628	305	65	99
熱量（大卡/每 100 公克）		449	218	162	166
總脂肪（公克）		39.9	5.3	1.4	1.8
達每日建議總脂肪攝取量上限		67%	8.8%	2.3%	3%
飽和脂肪（公克）		14.6	1.1	0.32	0
達每日建議飽和脂肪攝取量上限		73%	5.5%	1.6%	0
鈉含量（毫克）		1474	158	116	80
達每日建議鈉攝取量上限		61%	6.5%	4.8%	3.3%
每天午餐和晚餐各 1 顆	4 天增加公斤數	0.65 公斤	0.32 公斤	0.07 公斤	0.1 公斤
消耗 1 顆（以 60 公斤者為例）	騎腳踏車分鐘數	157 分鐘	76 分鐘	16 分鐘	25 分鐘
	走路分鐘數	179 分鐘	87 分鐘	19 分鐘	28 分鐘
	慢跑分鐘數	77 分鐘	37 分鐘	8 分鐘	12 分鐘
	參與單趟 500 公尺龍舟競賽需划趟數	20 趟（10 公里）	10 趟（4.9 公里）	2 趟（1.0 公里）	3 趟（1.6 公里）

備註：

1. 粽子熱量以產品標示提供資料為主。
2. 每天 2 顆粽子係指午餐和晚餐以外額外攝取的量。
3. 正常體重 60 公斤的靜態工作者每日建議熱量攝取 1800 大卡，每日建議總脂肪攝取量上限 60 公克（小於總熱量攝取 30%）；每日建議飽和脂肪攝取量上限 20 公克（小於總熱量攝取 10%）；每日建議鈉攝取量上限 2400 毫克（約等於 6 公克食鹽）。
4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡）。
5. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡）。
6. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡）。
7. 龍舟競賽係以時速 12 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 372 大卡）。龍舟競賽熱量消耗係參考教育部體育署划船比賽，每小時每公斤體重消耗 12.4 大卡之資料計算：http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=12149&ctNode=1306&mp=11