

エネルギーガイド

お菓子・パン、嗜好飲料、おつまみ、外食のエネルギー早見表です。食品のエネルギーを知るための参考にしてください。市販食品のパッケージにはエネルギーや食塩相当量が記載されていることも多いので、チェックしてみましょう。
*エネルギーは目安であり、食品によって異なります。

<ポイント>

砂糖・脂肪分が多いとエネルギーもアップ。栄養表示をチェックしてみましょう。

お菓子・パン

ラクトアイス 40g  90 kcal	バイクドチーズケーキ 105g  334 kcal	あめ 3個 30g  117 kcal	ミルクチョコレート 1枚  279 kcal	ポテトチップス 1袋 60g  333 kcal
しょうゆせんべい 3枚 75g  279 kcal	ハードビスケット 6枚 50g  210 kcal	カスタードプリン 100g  126 kcal	イーストーナッツ 45g  174 kcal	シュークリーム 70g  160 kcal
あんぱん 80g  224 kcal	クリームパン 110g  336 kcal	チョココロネ 75g  253 kcal	大福もち 95g  223 kcal	ようかん 60g  178 kcal

<ポイント>

ジュース・スポーツドリンクなどは、砂糖が多く高エネルギー。できるだけお茶を選びましょう。アルコール類は、アルコール度数が高いものや砂糖が添加されているものが高エネルギー。

嗜好飲料・アルコール類

炭酸飲料 100ml あたり ⁸⁸  54 kcal <small>*500ml では 270kcal</small>	スポーツドリンク 100ml あたり ⁸⁸  25 kcal <small>*500ml では 125kcal</small>	100% オレンジジュース 100ml あたり  44 kcal	コーヒー (砂糖・ミルク入り) 150ml  32 kcal
焼酎 100ml  70 kcal	ビール 500ml  202 kcal	日本酒 (純米酒) 180ml  185 kcal	赤ワイン グラス 2杯  146 kcal

<ポイント>

肉や揚げ物は高エネルギー。野菜や魚・大豆製品を中心にするのがおすすめ。

おつまみ類





シザ-サラダ(ドレッシング含) 130g  116 115kcal	まぐろ赤身の刺身 60g  92 75kcal	冷奴 絹ごし豆腐 100g  108 56kcal
肉じゃが  102 426kcal	鶏もも肉の唐揚げ 鶏もも肉 100g  106 263kcal	枝豆 さやつき 120g  107 80kcal

<ポイント>

油が多く使われている料理は高エネルギー。単品よりは定食がおすすめ。

ごはんの量を調節したり野菜のおかずをプラスするとバランスがよくなります。

外食

ラーメン  24 475kcal 食塩相当量 4.2g	ポークカレー(ごはん 250g)  20 754kcal 食塩相当量 2.6g	ミートソーススパゲティ  27 652kcal 食塩相当量 4.4g
チキンピラフ  39 618kcal 食塩相当量 2.5g	あじの塩焼き定食  32 519kcal 食塩相当量 5.1g	牛丼  30 824kcal 食塩相当量 3.8g
幕の内弁当 ごはん 200g  61 661kcal 食塩相当量 2.7g	フライドポテト 130gケチャップ付  52 246kcal 食塩相当量 1.5g	ハンバーガー(ビッグサイズ) 1個 225gあたり  51 530kcal 食塩相当量 3.4g
ざるそば  22 284kcal 食塩相当量 2.7g	焼き餃子(タレ付) 6個 170g  38 413kcal 食塩相当量 1.6g	ハンバーグ デミグラスソース 肉 150g  14 629kcal 食塩相当量 2.1g