

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。

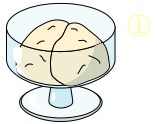
<ポイント>

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

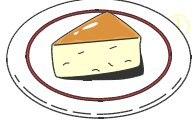
40g



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

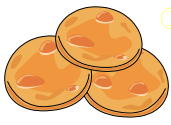
60g



333 kcal

しょうゆせんべい3枚

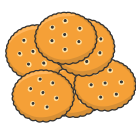
75g



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

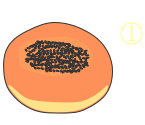
70g



160 kcal

あんぱん

80g



224 kcal

クリームパン

110g



336 kcal

チョココロネ

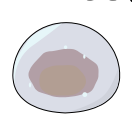
75g



253 kcal

大福もち

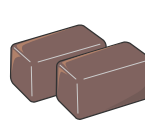
95g



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



54 kcal

*500mlでは270kcal

スポーツドリンク

100mlあたり



25 kcal

*500mlでは125kcal

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

シーザーサラダ(ドレッシング含)
130g



① 116
115kcal

まぐろ赤身の刺身 60g



② 92
75kcal

冷奴
絹ごし豆腐 100g



② 108
56kcal

肉じゃが



② 102
426kcal

鶏もも肉の唐揚げ
鶏もも肉 100g



② 106
263kcal

枝豆
さやつき 120g



② 107
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



② 24
475kcal
食塩相当量 4.2g

ポークカレー(ごはん250g)



② 20
754kcal
食塩相当量 2.6g

ミートソーススパゲティ



② 27
652kcal
食塩相当量 4.4g

チキンピラフ



② 39
618kcal
食塩相当量 2.5g

あじの塩焼き定食



② 32
519kcal
食塩相当量 5.1g

牛丼



③ 30
824kcal
食塩相当量 3.8g

幕の内弁当
ごはん200g



② 61
661kcal
食塩相当量 2.7g

フライドポテト
130gケチャップ付



② 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



② 51
530kcal
食塩相当量 3.4g

ざるそば



② 22
284kcal
食塩相当量 2.7g

焼き餃子(タレ付)



6個170g
② 38
413kcal
食塩相当量 1.6g

ハンバーグ デミグラスソース
肉150g



② 14
629kcal
食塩相当量 2.1g