







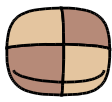


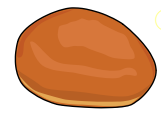

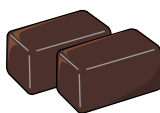
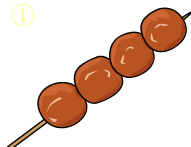


# エネルギーガイド

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。

## <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

バニラアイス クリーム  196 kcal	ショートケーキ  292 kcal	あめ (2個)  39 kcal	チョコレート (1枚 70g)  395 kcal	ポテトチップス (1袋 85g)  476 kcal
しょうゆせんべい (1枚)  85 kcal 食塩 0.5g	バタークッキー (1枚)  84 kcal	バターピーナッツ (20g)  118 kcal	クロワッサン (1個 30g)  134 kcal	カレーパン (1個 116g)  301 kcal
あんぱん (1個 98g)  296 kcal	ようかん (70g)  203 kcal	みたらし団子 (1本 60g)  105 kcal	まんじゅう (1個 80g)  227 kcal	肉まん  201 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)  45 kcal *500mlでは225kcal	スポーツドリンク (100mlあたり)  27 kcal *500mlでは135kcal	100% 梨ジュース (160g)  72 kcal	缶コーヒー (190g)  砂糖・ミルク入り 63 kcal
焼酎 25度 (180ml)  263 kcal	ビール (350ml)  147 kcal	日本酒 (180ml)  194 kcal	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

わかめサラダ(ドレッシング含)



81 kcal

刺身盛り合わせ (5点)



237 kcal

厚揚げ焼き



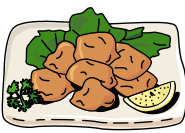
94 kcal

肉じゃが



374 kcal

鶏の唐揚げ



407 kcal

枝豆 (120g)



57 kcal

<ポイント>

油が多く使われている物は高エネルギー。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



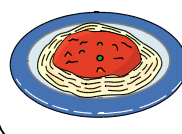
443 kcal  
食塩 6.0g

カレー (300g)



761 kcal  
食塩 3.3g

スパゲティミートソース



597 kcal  
食塩 2.7g

チャーハン



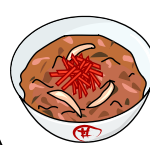
754 kcal  
食塩 2.6g

焼き魚定食



480 kcal  
食塩 5.1g

牛丼



660 kcal  
食塩 2.0g

鮭のり弁当



630 kcal  
食塩 2.8g

フライドポテト (Mサイズ)



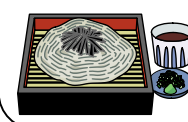
420 kcal  
食塩 0.4g

ハンバーガー(ビッグサイズ)



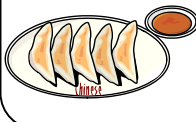
547 kcal  
食塩 1.9g

ざるそば



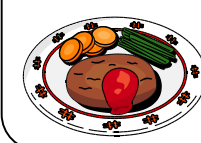
284 kcal  
食塩 2.7g

餃子 (5個)



287 kcal  
食塩 2.8g

ハンバーグ (100g)



437 kcal  
食塩 1.4g

出典：女子栄養大学出版部発行「毎日の食事のカロリーガイド」

女子栄養大学出版部発行「外食のカロリーガイド」

女子栄養大学出版部発行「エネルギー早わかり」

使用イラスト：株式会社アトム「五訂版食品図鑑」

※エネルギーはあくまで目安であり、食品によって異なります。

相模原市保健所 (H27.4 作成)