



# エネルギーガイド

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。

## お菓子・パン

**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。

<p>バニラ アイスクリーム 40g</p>  <p><b>82kcal</b></p>	<p>バイクド チーズケーキ 105g</p>  <p><b>314kcal</b></p>	<p>あめ3個 30g</p>  <p><b>117kcal</b></p>	<p>ミルクチョコレート 1枚</p>  <p><b>275kcal</b></p>	<p>ポテトチップス1袋 60g</p>  <p><b>324kcal</b></p>
<p>しょうゆせんべい 3枚 75g</p>  <p><b>276kcal</b></p>	<p>ハードビスケット 6枚 48g</p>  <p><b>204kcal</b></p>	<p>カスタードプリン 100g</p>  <p><b>116kcal</b></p>	<p>イーストドーナツ 45g</p>  <p><b>171kcal</b></p>	<p>シュークリーム 70g</p>  <p><b>148kcal</b></p>
<p>あんぱん 80g</p>  <p><b>213kcal</b></p>	<p>クリームパン 110g</p>  <p><b>315kcal</b></p>	<p>チョココロネ 75g</p>  <p><b>240kcal</b></p>	<p>大福もち 95g</p>  <p><b>212kcal</b></p>	<p>ようかん 60g</p>  <p><b>173kcal</b></p>

## 嗜好飲料・アルコール類

**ポイント** ジュース・スポーツドリンクは、砂糖が多く高エネルギー。できるだけお水や無糖の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。

<p>コーラ 100mlあたり</p>  <p><b>49kcal</b> ※500mlでは245kcal</p>	<p>スポーツドリンク 100mlあたり</p>  <p><b>22kcal</b> ※500mlでは110kcal</p>	<p>100%オレンジジュース 100mlあたり</p>  <p><b>44kcal</b> ※500mlでは220kcal</p>	<p>缶コーヒー (砂糖・ミルク入り) 185ml</p>  <p><b>70kcal</b></p>
<p>焼酎25度 100ml</p>  <p><b>140kcal</b></p>	<p>ビール 500ml</p>  <p><b>197kcal</b></p>	<p>日本酒(普通酒) 180ml</p>  <p><b>193kcal</b></p>	<p>赤ワイン グラス2杯</p>  <p><b>136kcal</b></p>

## おつまみ類

**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。

 <p>シーザーサラダ (ドレッシング含) 130g <b>106kcal</b></p>	 <p>まぐろ赤身の刺身 60g <b>69kcal</b></p>	 <p>冷奴 絹ごし豆腐 100g <b>56kcal</b></p>
 <p>鶏もも肉の唐揚げ 鶏もも肉 100g <b>248kcal</b></p>	 <p>枝豆さやつき 30g <b>19kcal</b></p>	 <p>焼き鳥3本 (もも、ねぎま、つくね) <b>260kcal</b></p>

## 外食

**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。

 <p>ラーメン <b>439kcal</b> 食塩相当量 7.3g</p>	 <p>あじの塩焼き定食 <b>491kcal</b> 食塩相当量 4.4g</p>	 <p>ミートソース スパゲティ <b>471kcal</b> 食塩相当量 4.5g</p>
 <p>塩鮭弁当 <b>650kcal</b> 食塩相当量 3.8g</p>	 <p>フライドポテト <b>229kcal</b> 食塩相当量 1.0g</p>	 <p>牛丼 <b>762kcal</b> 食塩相当量 2.8g</p>
 <p>もりそば <b>282kcal</b> 食塩相当量 2.8g</p>	 <p>ハンバーグ デミグラスソース <b>284kcal</b> 食塩相当量 2.8g</p>	 <p>チーズバーガー <b>318kcal</b> 食塩相当量 2.1g</p>

## とりすぎを防ぐコツ

★ **量**を見直す



★ **頻度**を見直す



★ **選び方**を工夫する

