

アルコール・間食(夜食)のエネルギー量

【飲酒】

お酒が好きで止められない・・・

そんなに飲んでないけどな・・・

と思ったことはありませんか？

実はアルコール飲料で意外とエネルギー摂取しているかもしれません。

下記の表を参考に1日の飲酒量のエネルギーを計算してみましょう！



お酒の種類・量 × エネルギー量(Kcal) = 飲酒の摂取エネルギー量

() × (Kcal) = (Kcal)

アルコール飲料のエネルギー量

食品名	エネルギー量 (kcal)	食品名	エネルギー量 (kcal)
ビール中瓶(500 ml)	200	ワイン赤グラス 2 杯(200 ml)	150
ビール大瓶(633 ml)	250	ワイン白 2 杯(200 ml)	150
生ビール中ジョッキ(500 ml)	200	シャンパン 1 杯(80 ml)	80
生ビール大ジョッキ(800 ml)	250	日本酒 1 合(180 ml)	170
缶ビール黒(350 ml)	160	焼酎(25 度) 1 合(180 ml)	260
缶ビール(350 ml)	140	ウオッカ(30 ml)	70
発泡酒缶(350 ml)	160	缶チューハイ(350 ml)	190
糖質0ビール(350 ml)	85	缶チューハイ糖質 50%(350 ml)	130
紹興酒 1 合(180 ml)	180	缶チューハイ糖質オフ(350 ml)	95
ブランデー・ウイスキーシングル 1 杯(30 ml)	70	焼酎お湯割り(300 ml)	160
梅酒 グラス 1 杯(90 ml)	140	ジントニック(200 ml)	110
ウーロンハイ中ジョッキ(500 ml)	220		
サワー中ジョッキ(300 ml)	100		
ジンライム 1 杯(150 ml)	150		

※あくまでも目安のエネルギー量です。食品栄養成分表示を参考にしてください。

【間食編】

スナック菓子や甘いものが止められない・・・

そんなに食べてはないけどな・・・

と思ったことはありませんか？

実は間食(夜食)で意外とエネルギー摂取しているかもしれません。

次ページの表を参考に1日の間食(夜食)のエネルギーを計算してみましょう！



食品名・量 × エネルギー量(Kcal) = 間食(夜食)の摂取エネルギー

() × (Kcal) = (Kcal)

間食・夜食のエネルギー量

食品名	エネルギー量 (kcal)	食品名	エネルギー量 (kcal)
アイスクリーム 	270	果汁ジュース 	90
シュークリーム 	210	炭酸飲料 	100
ショートケーキ 	240	みたらし団子 1 本 	105
チーズケーキ 	280	水ようかん 	125
チョコレートケーキ 	400	大福もち 1 個(50g) 	120
板チョコ 1/3 枚 	120	どら焼き 	260
揚げ煎餅 	50	カレーパン 	300
クッキー 1 枚 	40	肉まん 	200
あんぱん 	300	コロッケ 1 個 	150
たい焼き 	210	芋かりんとう 10 本(25g) 	120
フライドポテト M 	420	カステラ 1 切れ(48g) 	150
ポテトチップス 	480	おにぎり 1 個 	170
プリン 	150	即席めん(しょうゆ味) 	460
ドーナツ 1 個 	260	バナナ 1 本 	80
バームクーヘン 	150	サンドイッチ 2 切 	300
缶コーヒー 	95	たこ焼き 6 個 	250

※あくまでも目安のエネルギー量です。食品栄養成分表示を参考にして下さい。