

料理のカロリーの目安を把握しよう

ポイント② 自分の食べているもののエネルギー量を知ろう

あなたがよく食べているもののエネルギー量 (kcal) はどの位ですか？ 写真を参考に計算してみましょう。
 外食のときなどはとくに、揚げ物の衣や肉の脂身の一部を残すなど、ちょっとした工夫をしてみましょう。

(kcal はエネルギー量、g は塩分量)

和食

定食のセット 372kcal プラス
 ご飯 336kcal/0g 味噌汁 (わかめ) 24kcal/1.7g
 漬物 12kcal/1.3g (ご飯 1杯 200g、漬物 1皿=30g)



ロースカツ
628kcal/1.9g



しょうが焼き
400kcal/2.0g



親子丼
741kcal/4.2g



天丼
731kcal/3.0g



幕の内弁当
727 kcal/4.2g



ざるそば
308kcal/3.1g



焼き魚
125kcal/1.9g

洋食

セットの場合：304kcal プラス
 パン 190kcal/0.7g (バター 10g 75kcal/0.2g)
 サラダ 9kcal/0.1g (ドレッシング大匙 1/2 30kcal/0.2g)



カレーライス
999kcal/3.0g



カルボナーラ
810kcal/2.7g



ミートソース
757kcal/2.1g



サンドイッチ
494kcal/2.6g



ビーフステーキ
702kcal/1.7g



ハンバーグ
578kcal/2.7g



エビフライ
449kcal/1.5g

中華

セットの場合：342kcal プラス
 ごはん 336kcal/0g (ごはん 1杯 200g)
 ワカメスープ 6kcal/1.2g



中華丼
833kcal/3.2g



チャーハン
755kcal/3.2g



ラーメン
443kcal/5.5g



肉まん
226kcal/0.8g



酢豚
546kcal/3.1g



エビチリ
360kcal/2.6g



麻婆豆腐
265kcal/2.0g

アルコール・お菓子



ビールジョッキ
大 320kcal
中 178kcal



日本酒 (1合)
185kcal



ワイン
73 kcal



ウイスキー
ダブル 142kcal
シングル 80kcal



ポテトチップス
111kcal
0.2g



チョコ
139kcal
0.1g



ピーナッツ
205kcal
0.1g



アイス
193kcal
0.3g

ここで示したのはあくまでも目安です。器の大きさ (量) や調理法によって、エネルギー量は変わります。メニューにカロリー表示のある場合はそちらを参考に調整しましょう。

