

## 教材No. C-11

### 【教材のねらい】

・炭水化物を主体とした主食でも、食材や調理方法によりエネルギー量、脂肪量が大きく異なる。

エネルギー・脂肪が多いものはどのような料理かを理解する。

### 【資料の使い方】

・よく食べる主食のエネルギーがどのあたりになるかを確認する。

・料理のイラストについては、地域で良く食べられるものや職域の食堂にあるメニューなど、対象者が良く食べるような料理に入れ替えて利用することもできる。

## 〈菓子類のエネルギー量(kcal)〉

菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal/1人分)					
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
ところてん 110g	まんじゅう 35g	カステラ 50g	シュークリーム 90g	チーズケーキ 100g	
	あめ 20g	ポテトチップス 30g	クッキー 50g	ショートケーキ 150g	
	チョコレート 15g	あんパン 60g	どら焼き 85g	アイスクリーム 155g	
	ゼリー 40g	プリン 110g	せんべい 65g		
スポーツ ドリンク 250ml	練りようかん 60g	チョコ コロネ 80g	ジャムパン 100g		
缶コーヒー 250ml	クリームパン 60g	デンニッシュ ペストリー 75g			
サイダー 250ml	あんみつ 155g				メロンパン 120g

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

食品名	目安量	重量	エネルギー
ところてん	1皿	110 g	3 kcal
スポーツドリンク	1缶	250 g	50 kcal
ゼリー	1個	40 g	60 kcal
あめ	3個	20 g	80 kcal
チョコレート	1/4枚	15 g	80 kcal
まんじゅう	1個	35 g	90 kcal
缶コーヒー	1缶	250 g	95 kcal
サイダー	1缶	250 g	100 kcal
カステラ	1切れ	50 g	160 kcal
ポテトチップス	小1袋	30 g	160 kcal
あんパン	1個	60 g	170 kcal
プリン	1個	110 g	170 kcal
練りようかん	1切れ	60 g	170 kcal

食品名	目安量	重量	エネルギー
クリームパン	1個	60 g	180 kcal
あんみつ	1皿	155 g	190 kcal
シュークリーム	1個	90 g	210 kcal
クッキー	2枚	50 g	220 kcal
どら焼き	1個	85 g	240 kcal
せんべい	2枚	65 g	245 kcal
チョココロネ	1個	80 g	245 kcal
ジャムパン	1個	100 g	295 kcal
デンニッシュペストリー	1個	75 g	295 kcal
チーズケーキ	1個	100 g	350 kcal
ショートケーキ	1個	150 g	390 kcal
アイスクリーム	1皿	155 g	400 kcal
メロンパン	1個	120 g	460 kcal

参考:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

## 教材No. C-12

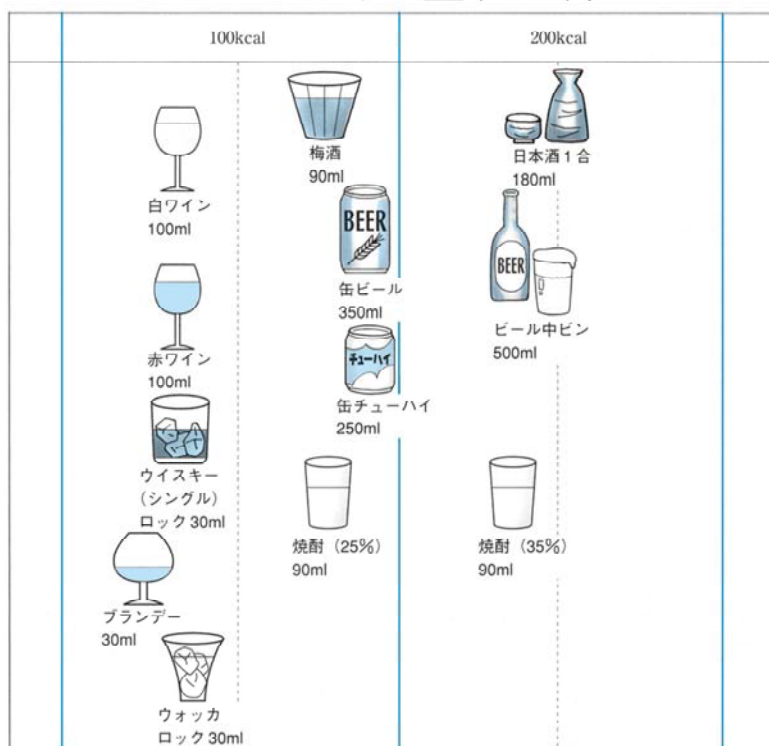
### 【教材のねらい】

- ・菓子類のエネルギー量のめやすを知る。

### 【資料の使い方】

- ・普段の菓子量を考え、C-7で算出した減らすべき食事のエネルギーと比較してみる。
- ・菓子のイラストについては、地域で良く食べられるもの、年代により良く食べられているものに入れ替えて利用することもできる。

## 〈アルコールのエネルギー量(Kcal)〉



出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

食品名	目安量	容量	エネルギー
ビール	普通サイズ缶	350ml	140kcal
ビール	中ビン	500ml	200kcal
ビール	大ビン	633ml	253kcal
生ビール	中ジョッキ	500ml	200kcal
発泡酒	普通サイズ缶	350ml	158kcal
発泡酒	ロング缶	500ml	225kcal
日本酒	1合	180ml	193kcal
焼酎	1合	180ml	263kcal
焼酎	湯割大グラス	350ml	256kcal
ウーロンハイ	中ジョッキ	500ml	219kcal
チューハイ	普通サイズ缶	350ml	278kcal
ワイン(赤)	グラス1杯	100ml	73kcal
ワイン(白)	グラス1杯	100ml	73kcal
ウイスキー	シングル1杯	30ml	71kcal
梅酒(ロック)	グラス1杯	70ml	109kcal

参考:五訂増補 日本食品標準成分表

## 教材No. C-13

### 【教材のねらい】

- ・アルコール類のエネルギー量のめやすを知る。

### 【資料の使い方】

- ・普段の飲酒量を考え、C-7で算出した減らすべき食事のエネルギーと比較してみる。
- ・イラストについては、地域で良く飲まれているもの、年代により良く飲まれているものに入れ替えて利用することもできる。