

	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
 とろろてん 110g	 まんじゅう*3 35g  あめ 20g  チョコレート 15g  ゼリー 40g  スポーツ ドリンク*3 250ml  缶コーヒー 250ml  サイダー 250ml	 カステラ 50g  ポテトチップス 30g  あんパン 60g  プリン 110g  練りようかん 60g  クリームパン*2 60g  あんみつ 155g	 シュークリーム 90g  クッキー 50g  どら焼き 85g  せんべい 65g  チョコ コロネ*2 80g  ジャムパン*2 100g  デニッシュ ペストリー*2 75g	 チーズケーキ 100g  ショートケーキ 150g  アイスクリーム 155g  メロンパン*1 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

〈アルコールのエネルギー量(Kcal)〉

100kcal	200kcal
 白ワイン 100ml  赤ワイン 100ml  ウイスキー (シングル) ロック 30ml  ブランデー 30ml  ウォッカ ロック 30ml	 梅酒 90ml  日本酒 1合 180ml  缶ビール 350ml  缶チューハイ 250ml  焼酎 (25%) 90ml  焼酎 (35%) 90ml

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

【教材のねらい】

・菓子類・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】

・普段の菓子量や飲酒量を考え、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。

・料理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。