

基本ツール

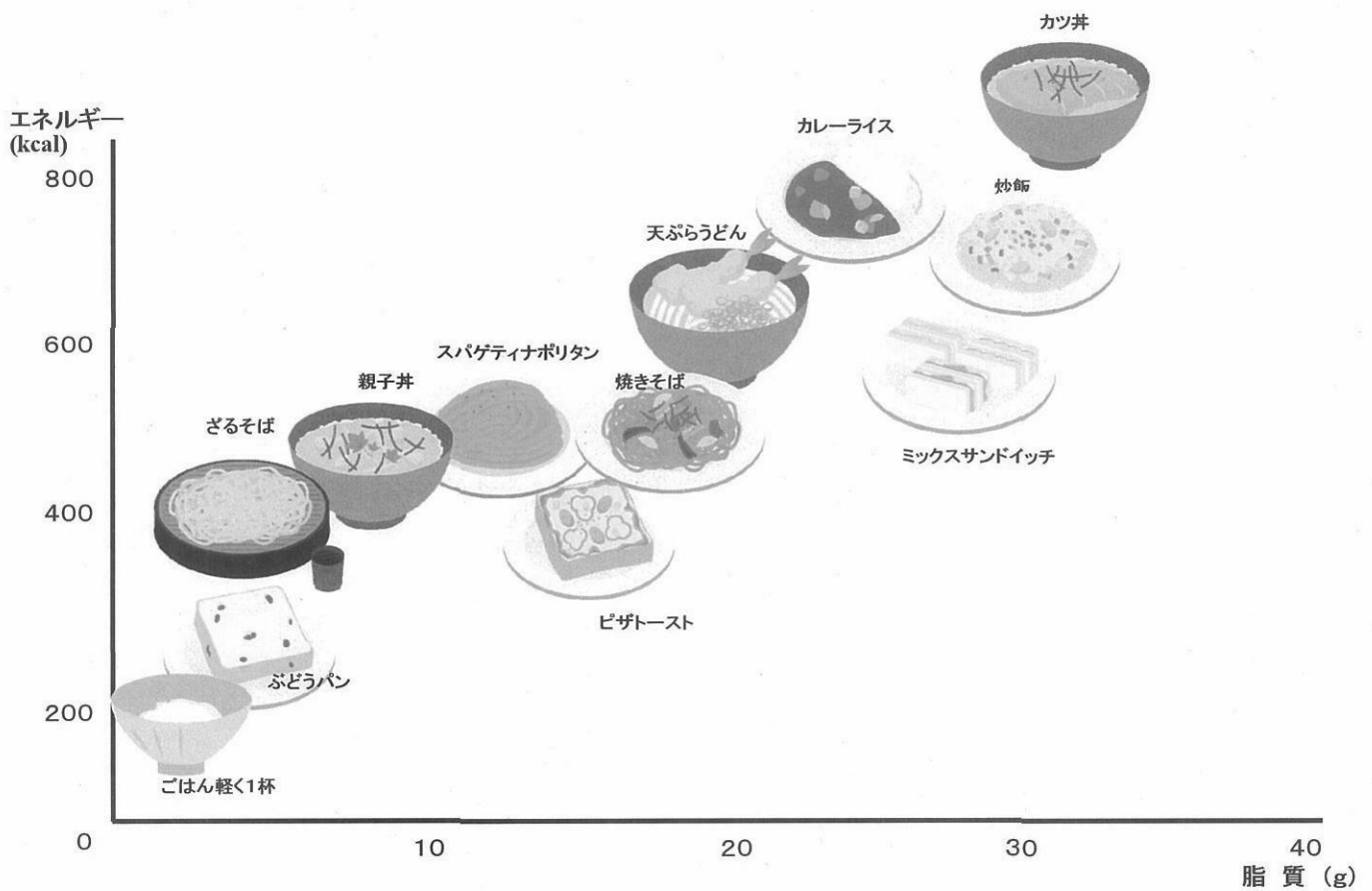
食生活

- 摂取エネルギー量一覧
 - ・主な料理のエネルギー量(kcal)
 - ・菓子類のエネルギー量(kcal)
 - ・アルコールのエネルギー量(kcal)
- アルコールの種類とアルコール量
- 嗜好品を食べたい場合の量の目安
 - ～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～
- 自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安
 - ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～

生活活動・運動

- 身体活動で消費するエネルギー量の計算

〈主な料理のエネルギー量(Kcal)〉



料理名	エネルギー (Kcal)	脂質 (g)
かつ丼	865	32.5
カレーライス	761	24.9
炒飯	696	31.1
天ぷらうどん	638	18.6
ミックスサンドイッチ	545	28.7
焼きそば	539	17.2
スパゲティナポリタン	518	9.8
親子丼	511	6.4
にぎりずし	501	6.1
ざるそば	432	3.1
ラーメン	426	4.8
ビザトースト	335	13.7
ぶどうパン	215	2.8
ごはん 軽く1杯	168	0.3

※エネルギー、脂質量はあくまでも一例である。

出典:フードガイド(仮称)検討会報告書を基に作成

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)〉

	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
 どころてん 110g	 まんじゅう* 35g  あめ 20g  チョコレート 15g  ゼリー 40g  スポーツ ドリンク* 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* 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* 80g  ジャムパン* 100g  デニッシュ ペストリー* 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* 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  缶ビール 350ml  缶チューハイ 250ml  焼酎 (25%) 90ml	 日本酒 1合 180ml  ビール中ビン 500ml  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No. C-12

【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。