

## 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～

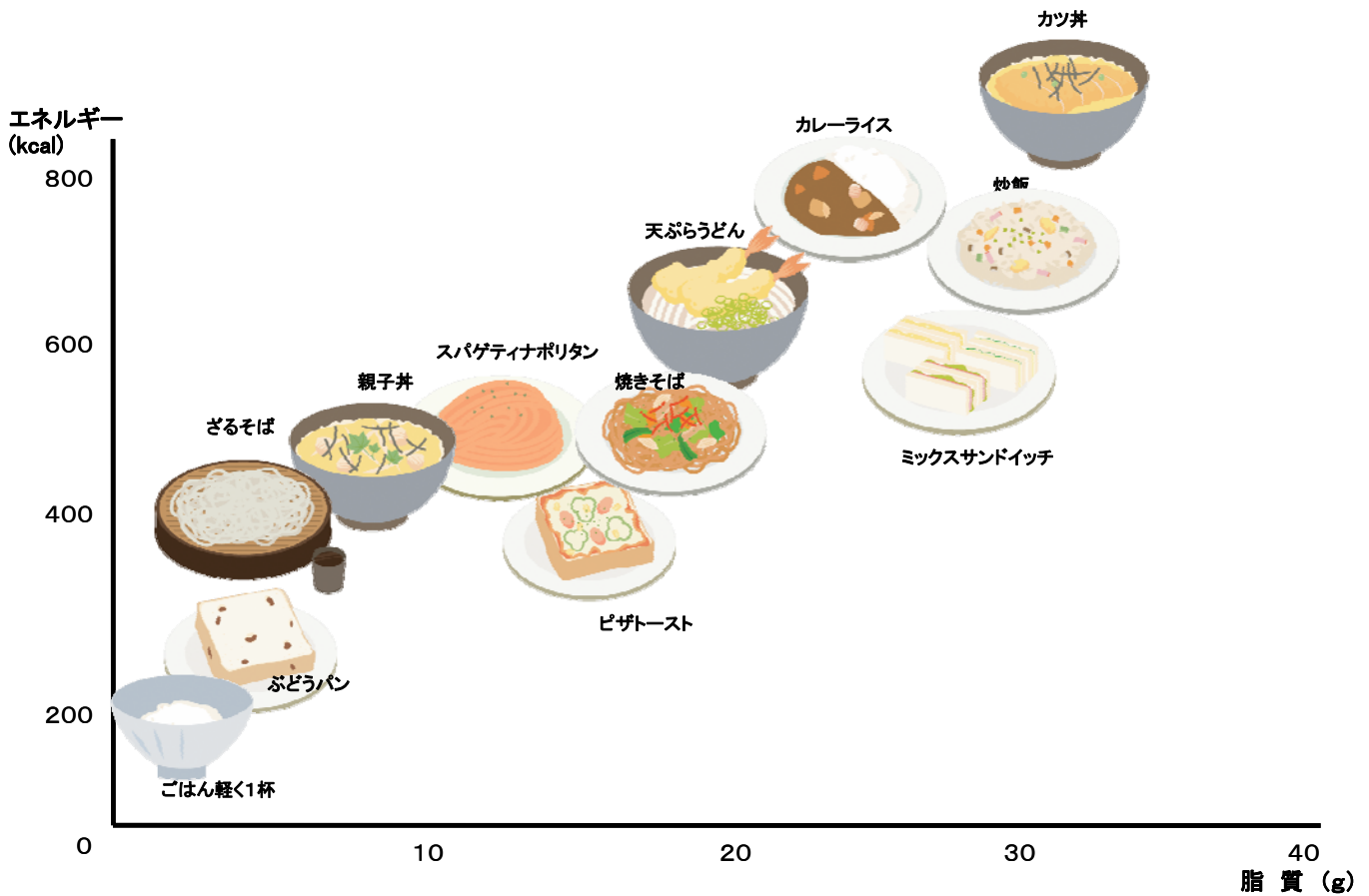
#### ○自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

～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)
カツ丼	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
ピザトースト	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