

# 食事・食材のエネルギー量(カロリー)目安量①

普段の食事のエネルギー量がわかります。食事量の参考にしてみてください。

## ごはん・パン・麺



ごはん  
(200g)  
約**310** kcal



ごはん  
(180g)  
約**280** kcal



ごはん  
(150g)  
約**230** kcal



雑穀ごはん  
(150g)  
約**210** kcal



全粥  
(200g)  
約**130** kcal



食パン6枚切り  
(60g)  
約**150** kcal



食パン10枚切り  
(35g)  
約**90** kcal



バターロール  
(1個・30g)  
約**90** kcal



クロワッサン  
(1個・40g)  
約**180** kcal



フランスパン  
(1切れ・30g)  
約**90** kcal



あんぱん  
(1個・100g)  
約**270** kcal



うどん・ゆで  
(1玉・200g)  
約**190** kcal



そば・ゆで  
(1玉・180g)  
約**230** kcal



中華麺・蒸し  
(1玉・180g)  
約**290** kcal



スパゲッティ・乾  
(70g)  
約**240** kcal



そうめん・乾  
(1束・50g)  
約**170** kcal

## くだもの



バナナ  
(1本・100g)  
約**90** kcal



いちご  
(3個・45g)  
約**10** kcal



りんご  
(1/2個・100g)  
約**50** kcal



みかん  
(1個・70g)  
約**30** kcal



キウイフルーツ・緑  
(1個・80g)  
約**40** kcal



パイナップル缶詰  
(1個・40g)  
約**30** kcal

## 調味料・ソース 小さじ1杯あたり



しょうゆ  
約**5** kcal



みりん  
約**10** kcal



料理酒  
約**5** kcal



酢  
約**2** kcal



塩  
約**0** kcal



砂糖  
約**10** kcal



みそ  
約**10** kcal



めんつゆ  
(3倍濃縮)  
約**7** kcal



白だし  
約**3** kcal



ぽん酢  
しょうゆ  
約**3** kcal



食塩  
**0.9**g



食塩  
**0.0**g



食塩  
**0.0**g



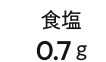
食塩  
**0.0**g



食塩  
**5.9**g



食塩  
**0.0**g



食塩  
**0.7**g



食塩  
**0.7**g



食塩  
**0.8**g



食塩  
**0.4**g



焼き肉  
たれ  
約**10** kcal



ウスター  
ソース  
約**7** kcal



とんかつ  
ソース  
約**8** kcal



お好み焼き  
ソース  
約**10** kcal



マヨネーズ  
約**30** kcal



ケチャップ  
約**6** kcal



はちみつ  
約**20** kcal



メープル  
シロップ  
約**20** kcal



いちご  
ジャム  
約**20** kcal



食塩  
**0.5**g



食塩  
**0.5**g



食塩  
**0.3**g



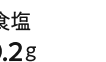
食塩  
**0.3**g



食塩  
**0.1**g



食塩  
**0.2**g



食塩  
**0.0**g



食塩  
**0.0**g



食塩  
**0.0**g



食塩  
**0.0**g

# エネルギー量(カロリー)目安量 ②

## 肉・肉加工品



豚もも肉  
(1枚・30g)  
約**50**kcal



豚ロース肉  
(1枚・30g)  
約**70**kcal



豚バラ肉  
(1枚・30g)  
約**110**kcal



鶏もも肉  
(1/3枚・80g)  
約**150**kcal



鶏ささ身  
(1本・50g)  
約**50**kcal



手羽元  
(1本・40g)  
約**70**kcal



牛もも肉  
(1枚・30g)  
約**60**kcal



牛肩ロース肉  
(1枚・30g)  
約**70**kcal



牛バラ肉  
(1枚・30g)  
約**110**kcal



ウイナーソーセージ  
(1本・20g)  
約**60**kcal



ロースハム  
(1枚・20g)  
約**40**kcal



ベーコン  
(1枚・20g)  
約**80**kcal

## 魚・魚加工品



鮭  
(1切れ・70g)  
約**90**kcal



ぶり・養殖  
(1切れ・70g)  
約**150**kcal



まだら  
(1切れ・70g)  
約**50**kcal



まさば  
(1切れ・70g)  
約**150**kcal



まぐろ刺し身  
(50g)  
約**60**kcal



サーモン刺し身  
(50g)  
約**90**kcal



まだい刺し身  
(50g)  
約**70**kcal



たらこ  
(1/2腹・25g)  
約**30**kcal



いくら  
(大さじ1・18g)  
約**50**kcal



はんぺん  
(1/2枚・50g)  
約**50**kcal



ちくわ  
(1本・30g)  
約**40**kcal



カニ風味かまぼこ  
(1本・10g)  
約**10**kcal



さば水煮缶  
(1缶・190g)  
約**330**kcal



ツナ水煮缶  
(1缶・70g)  
約**50**kcal

## 大豆製品



蒸し大豆  
(30g)  
約**60**kcal



納豆  
(1パック・40g)  
約**80**kcal



木綿豆腐  
(1/2丁・150g)  
約**110**kcal



絹ごし豆腐  
(1/2丁・150g)  
約**80**kcal



調製豆乳  
(1本・200ml)  
約**130**kcal



油あげ  
(1枚・20g)  
約**80**kcal

## 卵



卵  
(Mサイズ1個・50g)  
約**70**kcal

## 油脂類



オリーブ油  
(小さじ1・4g)  
約**40**kcal



ごま油  
(小さじ1・4g)  
約**40**kcal



サラダ油  
(小さじ1・4g)  
約**40**kcal



バター  
(10g)  
約**70**kcal



マーガリン  
(小さじ1・4g)  
約**30**kcal

## 乳製品



牛乳  
(200ml)  
約**120**kcal



低脂肪乳  
(200ml)  
約**80**kcal



プロセスチーズ  
(1個・15g)  
約**50**kcal



スライスチーズ  
(1枚・18g)  
約**60**kcal



粉チーズ  
(小さじ1・2g)  
約**10**kcal



プレーンヨーグルト  
(1個・100g)  
約**60**kcal

# エネルギー量(カロリー)目安量 ③

## 飲み物・100mlあたり



煎茶

約2kcal



ほうじ茶

約0kcal



紅茶

約1kcal



コーヒー

約4kcal



カフェオレ\*

約40kcal



缶コーヒー

約40kcal



コーラ

約50kcal



サイダー

約40kcal



オレンジ  
ジュース

約50kcal

## 酒類



缶ビール  
(1缶・350ml)

約140kcal



瓶ビール  
(大1本・633ml)

約250kcal



赤ワイン  
(1杯・125ml)

約90kcal



白ワイン  
(1杯・125ml)

約90kcal



焼酎  
(35度[35%]1合・180ml)

約370kcal



日本酒  
(1合・180ml)

約180kcal



梅酒ロック  
(1杯・60ml)

約90kcal



ウイスキーロック  
(ダブル1杯・60ml)

約140kcal

## 外食・市販品 1食分 (参考値※)



にぎり寿司

約510kcal



天ぷら  
盛り合わせ

約390kcal



牛丼

約820kcal



鶏の唐揚げ

約260kcal



鮭の照り焼き

約180kcal



かけうどん

約330kcal



かけそば

約330kcal



ハンバーグ  
デミグラスソース

約630kcal



オムライス

約830kcal



えびグラタン

約580kcal



ミックスピザ

約590kcal



ナポリタン

約530kcal



ミートソース  
スパゲッティ

約640kcal



チキン  
カレーライス

約690kcal



ポテトサラダ

約200kcal



チャーハン

約760kcal



しょうゆ  
ラーメン

約490kcal



卵サンドイッチ

約390kcal



おにぎり  
(梅1個)

約160kcal



チーズ  
ハンバーガー

約310kcal



フライドポテト  
(Mサイズ)

約420kcal



肉まん

約260kcal

## 嗜好品 (お菓子)



キャンディー  
(3個・15g)

約60kcal



バニラアイスクリーム  
(1個・110g)

約200kcal



しょうゆせんべい  
(1枚・20g)

約70kcal



どら焼き  
(1個・70g)

約200kcal



まんじゅう  
(1個・50g)

約130kcal



ビスケット  
(2枚・20g)

約100kcal



アーモンドチョコ  
(5粒・20g)

約110kcal



ミルクチョコレート  
(1/2枚・25g)

約140kcal



ポテトチップス  
(1/2袋・30g)

約160kcal



プレーンドーナツ  
(1個・50g)

約190kcal



ショートケーキ  
(1個・120g)

約380kcal



プリン  
(1個・80g)

約90kcal