

## 嗜好食品の選び方

ビール(中ジョッキ)

500ml  
200kcal

カクテル(ジントニック)

250ml  
150kcal

日本酒(1合)

180ml  
185kcal

ウイスキー(ダブル)

60ml  
142Kcal

ブランデー

50ml  
119Kcal

ワイン

100ml  
73Kcal

牛乳

200ml  
134Kcal

缶コーヒー

1缶190g  
72Kcal

ピーナッツ

35g  
205kcal

ポテトチップス

20g  
111kcal

ドーナツ(1個)

45g  
174Kcal

アンパン(1個)

78g  
218kcal

草もち(2個)

100g  
229kcalごはん  
(軽く1杯150g)

240Kcal







嗜好食品やお酒は楽しみのひとつですが、甘いお菓子やお酒に含まれる糖分やアルコールは吸収が早く肥満につながりやすいので、できるだけ控えたいものです。


嗜好食品は糖分ばかりでなく、油脂も多いものがあります。とりすぎは余分なエネルギーになり体脂肪となって蓄積されてしまいます。

# 目に見えない"あぶら"のとりすぎ注意!

※ エネルギー kcal/脂質 g

<p>カップめん (1個 100g) 448kcal/19.7g</p>  <p>小さじ 5杯</p>	<p>クロワッサン (1個 50g) 224kcal/13.4g</p>  <p>小さじ 3杯半</p>	<p>チーズバーガー (1個) 326kcal/16.4g</p>  <p>小さじ 4杯</p>	<p>アイスクリーム (1個 100g) 212kcal/12.0g</p>  <p>小さじ 3杯</p>
<p>シュークリーム (1個 70g) 172kcal/9.5g</p>  <p>小さじ 2杯半</p>	<p>チョコレート (1枚 50g) 279kcal/17.0g</p>  <p>小さじ 4杯</p>	<p>ショートケーキ (1個 110g) 378kcal/15.4g</p>  <p>小さじ 4杯</p>	<p>スナック菓子 (1袋 100g) 540kcal/32.0g</p>  <p>小さじ 8杯</p>

ごはん  
(軽く1杯150g)  
240kcal



あぶら  
小さじ1杯  
= 4g

**油脂類の目安量  
(1日)**  
**20g~30g**  
小さじ5~7杯程度

脂質1gは9キロカロリー含み、多くとりすぎるとエネルギー過剰が心配です。

私たちは脂質を見えるあぶら(植物油、マーガリン、ごま、マヨネーズなど)から1/4、残り3/4を見えないあぶら(肉、魚、卵、乳、大豆や加工食品に含まれる脂質)からとっています。脂質の摂取量を減らすとき注意したいのは加工食品に含まれている「見えないあぶら」です。知らず知らずにあぶらやエネルギーをとりすぎる口当たりの良い加工食品やおやつに注意しましょう。