

知って得するカロリーマップ

保存版

相生市保健センター

食生活・栄養についてのご相談は保健センターへ ☎22-7168

※表中の量は一回分のおおよその量です

低

高

主食

<p>おにぎり(85g)</p> <p>具</p> <ul style="list-style-type: none"> こんぶ 118kcal 梅干し 120kcal おかか 123kcal タラコ 124kcal サケ 126kcal 	<p>食パン (6枚切)</p> <p>156kcal</p>	<p>ごはん (110g)</p> <p>163kcal</p>	<p>ざるそば 316kcal</p>	<p>きつねうどん 362kcal</p>	<p>チーズバーガー 326kcal</p>	<p>ミックスサンド 389kcal</p>	<p>ラーメン 535kcal</p>	<p>オムライス 782kcal</p>	<p>スパゲッティ</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートソース 620kcal ナポリタン 692kcal カルボナーラ 841kcal 	<p>カツ丼 950kcal</p>
--	---------------------------------	----------------------------------	---------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	---------------------	----------------------	---	--------------------

おつまみ

<p>天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> エビ 80kcal イカ 122kcal かぼちゃ 134kcal キス 136kcal 	<p>フライドチキン (1本)</p> <p>183kcal</p>	<p>寿司</p> <ul style="list-style-type: none"> イクラ 106kcal マグロ 104kcal アナゴ 126kcal 鉄火巻き 132kcal バッテラ 168kcal 	<p>いなり寿司 208kcal</p>	<p>焼きとり</p> <ul style="list-style-type: none"> 砂ぎも 76kcal ねぎま 160kcal つくね 226kcal 皮 318kcal 	<p>コロッケ (1個) 349kcal</p>	<p>ハンバーグ (1個) 443kcal</p>	<p>トンカツ (1枚) 599kcal</p>	<p>肉まん(1個) 401kcal</p>	<p>ぎょうざ 1人前 (6個) 594kcal</p>
--	------------------------------------	---	----------------------	---	--------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------	------------------------------

ジュース

<p>コーヒー</p> <ul style="list-style-type: none"> + 砂糖(6g) 23kcal + コーヒー用クリーム 11kcal + どちらも 34kcal <p>0 kcal</p>	<p>オレンジジュース (200ml) 74kcal</p>	<p>スポーツドリンク (350ml) 94kcal</p>	<p>コーラ(350ml) 137kcal</p>
--	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------

コーヒー用クリームは高脂肪なので、できれば牛乳を使いましょう

アルコール

<p>赤ワイン(100ml) 73kcal</p>	<p>焼酎(50ml) 100kcal</p>	<p>(生)中ジョッキ 156kcal</p>	<p>ソルティドック (210ml) 210kcal</p>	<p>スキュードライバー(210ml) 220kcal</p>	<p>カルアミルク (210ml) 235kcal</p>
<p>ウイスキー (シングル30ml) 75kcal</p>	<p>ブランデー(50ml) 125kcal</p>	<p>日本酒(1合) 170kcal</p>	<p>酒太り、ビール腹...お酒だけのせい? おつまみの食べ過ぎも原因では?</p>		

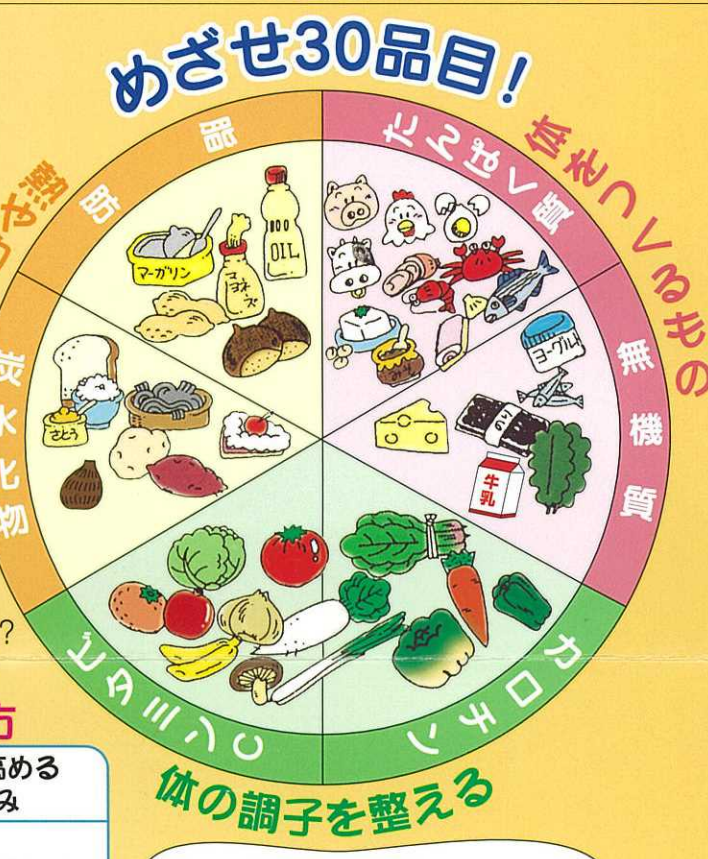
調味料

<p>とんかつソース (14g) 22kcal</p>	<p>ケチャップ (14g) 23kcal</p>	<p>ドレッシング (14g) 56kcal</p>	<p>マヨネーズ (14g) 93kcal</p>
-----------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------

甘みの中には、塩分もそれ相当に入っていることをお忘れなく

賢いおつまみの選び方

二日酔い・悪酔いのもとを退治するおつまみ	肝機能を高めるおつまみ
<ul style="list-style-type: none"> 帆立と大根のサラダ 枝豆 あさりの酒蒸し イカ/タコの刺身 ほうれん草のゴマ和え 焼き鳥(レバー) 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆 マグロの山かけ 冷奴 カマンベールチーズ 納豆 ほっけ(焼き魚)



インスタント食品

<p>コンソメスープ (5g) 16kcal</p>	<p>コーンスープ (7g) 75kcal</p>	<p>シーフードグラタン (210g) 296kcal</p>	<p>カップラーメン (75g) 344kcal</p>	<p>うどん (92g) 421kcal</p>	<p>焼きそば (118g) 492kcal</p>	<p>五目飯(127g) 508kcal</p>	<p>カレーライス 783kcal</p>
----------------------------	---------------------------	---------------------------------	------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------

ドレッシングは半分以上が油! ノンオイルドレッシングを使うか、食べる直前に必要最小量を! マヨネーズも実は油の仲間! 要注意

菓子類

<p>ビスケット (1枚) 30kcal</p>	<p>クッキー (1枚) 115kcal</p>	<p>大福(1個) 141kcal</p>	<p>ようかん (1切) 222kcal</p>	<p>ドーナツ (1個) 287kcal</p>	<p>チョコレート (90g) 480kcal</p>	<p>チョコレートパフェ 694kcal</p>
<p>せんべい (1枚) 68kcal</p>	<p>カスタードプリン (100g) 120kcal</p>	<p>カステラ (1切) 207kcal</p>	<p>シュークリーム (1個) 261kcal</p>	<p>いちごショートケーキ (1個) 428kcal</p>	<p>ポテトチップス (100g) 555kcal</p>	

摂取エネルギーをおさえる5つの食事法

同じ食材でも...こんなに変わる調理のカロリー

- ① エネルギーの少ない食事を心がける
- ② たんぱく質をきちんと摂る
- ③ 野菜をたっぷり食べる
- ④ 砂糖の量を減らす努力を!
- ⑤ 調理を工夫して、脂肪を減らそう!

牛もも肉 100g-148kcal

- 揚げる(唐揚げ) 240kcal
- 炒める 156kcal
- 煮る 145kcal
- 蒸す 143kcal
- ゆでる 134kcal
- 網焼き 143kcal

食事と運動のバランス

~手軽にできる運動のススメ~

買い物や出かける時は積極的に歩くようにしましょう。

通勤・通学の行き帰りは、1駅前で降りて歩くようにしましょう。

歩くための工夫 一日一万歩

毎日散歩を楽しみましょう。

エレベーターやエスカレーターを使わず階段を歩くようにしましょう。