

エネルギーガイド

外食や飲み物などのエネルギー早見表です。食品のエネルギーを知るための参考にしてください。外食や市販食品にはエネルギーや塩分が記載されていることも多いので、チェックしてみましょう。

アルコール類

焼酎 25 度 (180ml)



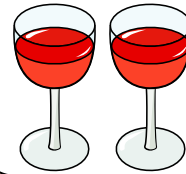
263 kcal

ビール (350ml)



140 kcal

ワイン (グラス 2 杯)



117 kcal

缶チューハイ (350ml)



210 kcal

日本酒 (180ml)



196 kcal

ウイスキー (ダブル 60ml)



142 kcal

おつまみ類

野菜サラダ (和風ドレッシング)



95 kcal

刺身盛り合わせ



356 kcal

焼き鳥 (3 本)



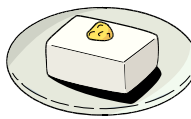
181 kcal

枝豆



250 kcal

冷奴 (1/3 丁)



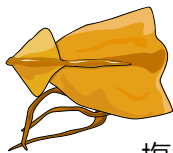
91 kcal

天ぷら盛り合わせ



305 kcal

するめいか (30g)



100 kcal
塩分 0.7g

アーモンド (味付) 10 粒



95 kcal

柿の種 (40g)



190 kcal

嗜好飲料類

炭酸飲料 (サイダー) (350ml)



144 kcal

乳酸菌飲料 (65ml)



46 kcal

缶入りミルクティー (350ml)



123 kcal

缶コーヒー (190ml)



砂糖・ミルク入り
72kcal
微糖
32kcal

100% オレンジジュース (200ml)



76 kcal

スポーツドリンク (350ml)



95 kcal

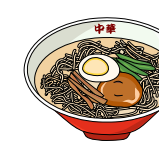
※500ml では 135kcal

外食


カツ丼 865 kcal
塩分 4.5g



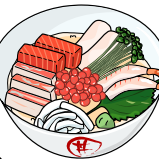
ラーメン 426 kcal
塩分 6.7g



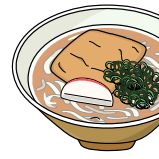
カレー 761 kcal
塩分 2.1g



ちらし寿司 615 kcal
塩分 4.0g




きつねうどん 365 kcal
塩分 4.7g



スパゲティミートソース 650 kcal
塩分 2.9g



チャーハン 696 kcal
塩分 2.5g



焼き魚定食 540 kcal
塩分 4.2g



お好み焼き 590 kcal
塩分 3.0g



牛丼 680 kcal
塩分 1.4g



のり弁当 820 kcal
塩分 2.8g



フライドチキン(1本) 240 kcal
塩分 1.7g



フライドポテト(Mサイズ) 420 kcal
塩分 0.4g



てりやきバーガー 540 kcal
塩分 2.3g



ハンバーガー(ビッグサイズ) 550 kcal
塩分 1.9g



アイスクリーム(120ml) 254 kcal



みたらし団子(1本 70g) 138 kcal



ショートケーキ(100g) 344 kcal



お菓子など

あんぱん (1個 80g) 224 kcal



チョコレート 1/5枚(10g) 56 kcal



ポテトチップス(1袋 60g) 332 kcal
塩分 0.6g



しょうゆせんべい (2枚 30g) 110 kcal
塩分 0.7g



肉まん 200 kcal
塩分 0.7g
あんまん 281kcal



コーンスナック(1袋 85g) 447 kcal
塩分 1.0g



使用イラスト:株式会社アダム「五訂版食品図鑑」
参考:保健指導における学習教材集(確定版)、五訂日本食品標準成分表