

# 食生活の中で太る原因を見つけてみましょう

## おなかいっぱい食べる 腹7~8分目を目標に、量を減らしたり食事の内容の見直しを

もっと食べたい!

その前にエネルギーを知っておきましょう



ご飯1杯  
(中茶碗150g)  
250kcal



おにぎり1個  
320kcal



バタートースト1枚  
(6枚切り)  
231kcal

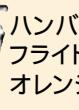


ハンバーガー1個  
398kcal



カップラーメン1個  
364kcal

外食や弁当に気をつけましょう



ハンバーガー(大)609kcal  
フライドポテト(大)421kcal  
オレンジジュース180kcal  
1210kcal



チャーハン740kcal  
ぎょうざ310kcal  
1050kcal



カレーライス755kcal  
ツナサラダ225kcal  
980kcal



とりの唐揚げ弁当  
860kcal



幕の内弁当  
855kcal

## 晩酌をしながら、食べるのが好き 飲み過ぎに気をつけて、低エネルギーのおつまみを選びましょう



= ご飯1杯分  
ビール(大びん1本633ml)  
250kcal



= ご飯軽く半分  
チューハイ(1杯)  
110kcal



= ご飯軽く1杯分  
日本酒(1合)  
200kcal

高エネルギーのおつまみ



とりの唐揚げ  
350kcal



ピザ(直径18cm)  
320kcal

低エネルギーのおつまみ



枝豆  
30kcal



刺身こんにゃく  
4kcal

## 間食がやめられない

意外と高エネルギーなお菓子。

低エネルギーなものに替えていきましょう

低エネルギーなものに替えてエネルギー減

缶コーヒー(190g) → お茶(190g) = 72kcal減  
76kcal

ケーキ 344kcal → みたらし団子 138kcal = 206kcal減

アイスクリーム 212kcal → シャーベット 127kcal = 85kcal減

パフェ 495kcal → プリン 105kcal = 390kcal減

お菓子類とごはんのカロリーを比較してみましょう

ポテトチップス1袋90g = 491kcal  
ご飯2杯弱

板チョコレート1枚 = 300kcal  
ご飯1杯と  $\frac{1}{5}$

菓子パン(メロンパン)1個 = 313kcal  
ご飯1杯と  $\frac{1}{4}$

## 脂っこいものが好き

脂肪やエネルギーの少ないものに替えていきましょう

ロースかつ定食 1303kcal → ショウガ焼定食 988kcal = 315kcal減

かつ丼 770kcal → 親子丼 620kcal = 150kcal減

アジフライ定食 810kcal → 焼魚定食 600kcal = 210kcal減

スペaghetti・ミートソース 680kcal → あさりのスペaghetti 590kcal = 90kcal減

てんぶらそば 620kcal → ざるそば 255kcal = 365kcal減

ここに掲載されているエネルギー表示は、目安の量です。調理方法や分量、材料の種類によってエネルギーは変わります。