

エネルギーの目安



kcal = エネルギー量

嗜好食品

ビール(大ジョッキ)

320kcal



カクテル(ジントニック)

202kcal



日本酒(1合)

185kcal



ウイスキー(ダブル)

135kcal



ブランデー(50ml)

119kcal



ワイン(100ml)

73kcal



あんパン

392kcal



ショートケーキ

258kcal



ピーナッツ

205kcal



アイスクリーム

193kcal



ドーナツ

174kcal



チョコ

139kcal



牛乳

134kcal



ポテトチップス

111kcal



嗜好食品は、楽しみのひとつではありますが、甘いお菓子や清涼飲料水に含まれる糖分量は、吸収が早く肥満につながりやすいので、できるだけ避けたいものです。

糖分ばかりでなく、脂肪も多いものがあります。摂り過ぎは余分なエネルギーになり、脂肪となって蓄積されてしまいます。