

基本ツール

食生活

○摂取エネルギー量一覧

- ・主な料理のエネルギー量(kcal)
- ・菓子類のエネルギー量(kcal)
- ・アルコールのエネルギー量(kcal)

○アルコールの種類とアルコール量

○嗜好品を食べたい場合の量の目安

～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～

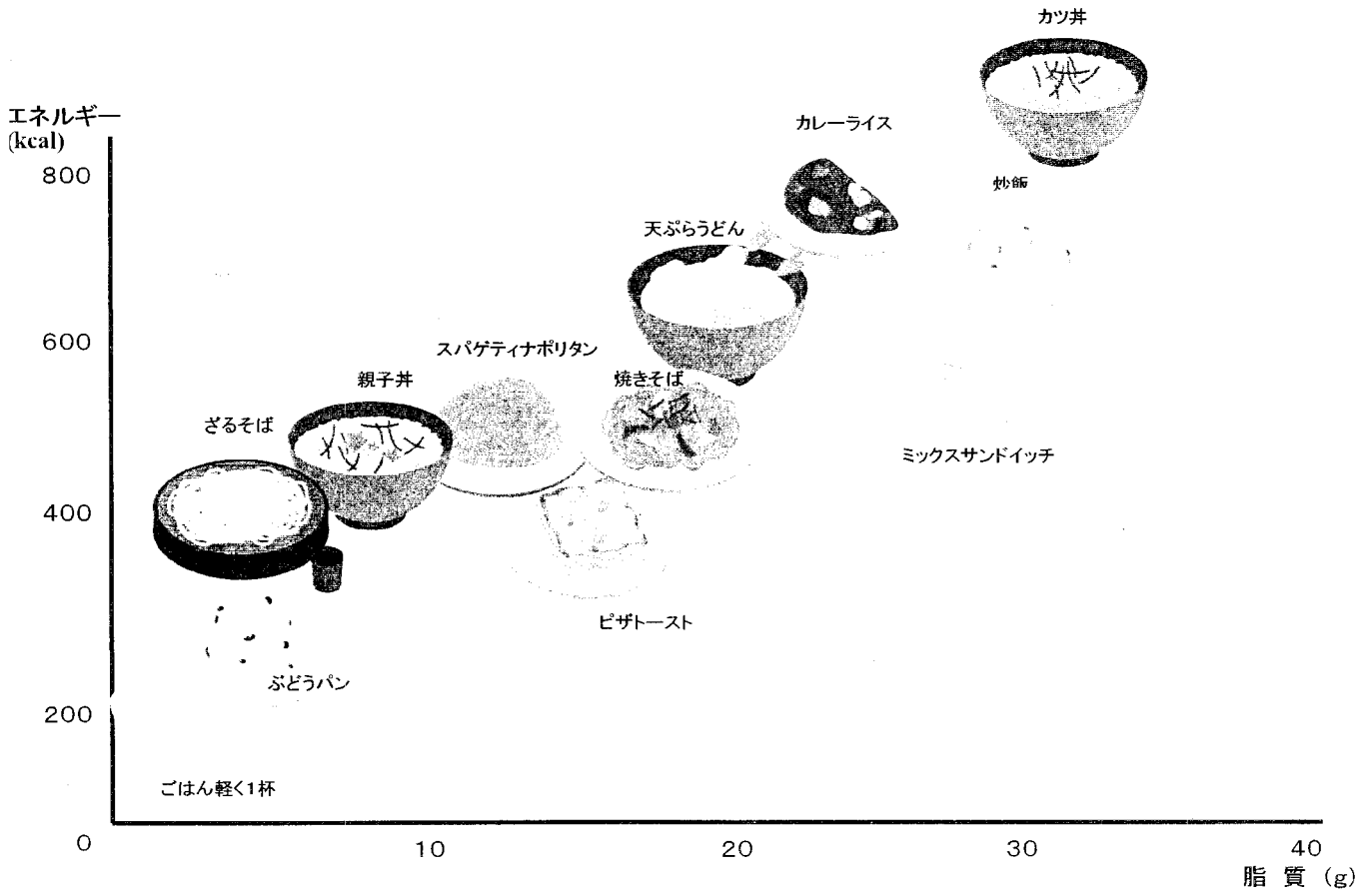
○自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～

生活活動・運動

○身体活動で消費するエネルギー量の計算

〈主な料理のエネルギー量(Kcal)〉



料理名	エネルギー (Kcal)	脂質 (g)
カツ丼	865	32.5
カレーライス	761	24.9
炒飯	696	31.1
天ぷらうどん	638	18.6
ミックスサンドイッチ	545	28.7
焼きそば	539	17.2
スパゲティナポリタン	518	9.8
親子丼	511	6.4
にぎりずし	501	6.1
ざるそば	432	3.1
ラーメン	426	4.8
ピザトースト	335	13.7
ぶどうパン	215	2.8
ごはん 軽く1杯	168	0.3

※エネルギー、脂質量はあくまでも一例である。

出典:フードガイド(仮称)検討会報告書を基に作成

教材No. C-11



























【教材のねらい】

- ・炭水化物を主体とした主食でも、食材や調理方法によりエネルギー量、脂肪量が大きく異なる。
- エネルギー・脂肪が多いものはどのような料理かを理解する。

【資料の使い方】













- ・よく食べる主食のエネルギーがどのあたりになるかを確認する。
- ・料理のイラストについては、地域で良く食べられるものや職域の食堂にあるメニューなど、対象者が良く食べるような料理に入れ替えて利用することもできる。

〈菓子類のエネルギー量(Kcal)〉

100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
 とごろでん 110g	 まんじゅう 35g	 カステラ 50g	 チーズケーキ 100g
 あめ 20g	 ポテトチップス 30g	 シュウクリーム 90g	 ショートケーキ 150g
 チョコレート 15g	 あんぱん 60g	 クッキー 50g	 アイスクリーム 155g
 セリー 40g	 プリン 110g	 どら焼き 85g	
 スポーツ ドリンク 250ml	 練りようかん 60g	 せんべい 65g	
 缶コーヒー 250ml	 クリームパン 60g	 チョコ コロネ 80g	 ジャムパン 100g
 サイダー 250ml	 あんみつ 155g	 デニッシュ パストリー 75g	 メロンパン 120g

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

〈アルコールのエネルギー量(Kcal)〉

100kcal	200kcal
 白ワイン 100ml	 梅酒 90ml
 赤ワイン 100ml	 日本酒 1 合 180ml
 ウイスキー (シングル) ロック 30ml	 缶ビール 350ml
 ブランデー 30ml	 缶チューハイ 250ml
 ウォッカ ロック 30ml	 焼酎 (25%) 90ml
	 焼酎 (35%) 90ml
	 ビール中ビン 500ml

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

教材No. C-12

【教材のねらい】

・菓子類・アルコール類のエネルギー量のめやすを知る。

【資料の使い方】

・普段の菓子量や飲酒量を考え、C-7で算出した減らすべき食事のエネルギーと比較してみる。

・料理のイラストについては、地域で良く食べられるもの、年代により良く食べられているものに入れ替えて利用することもできる。

アルコールの種類とアルコール量

C-13

自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう。

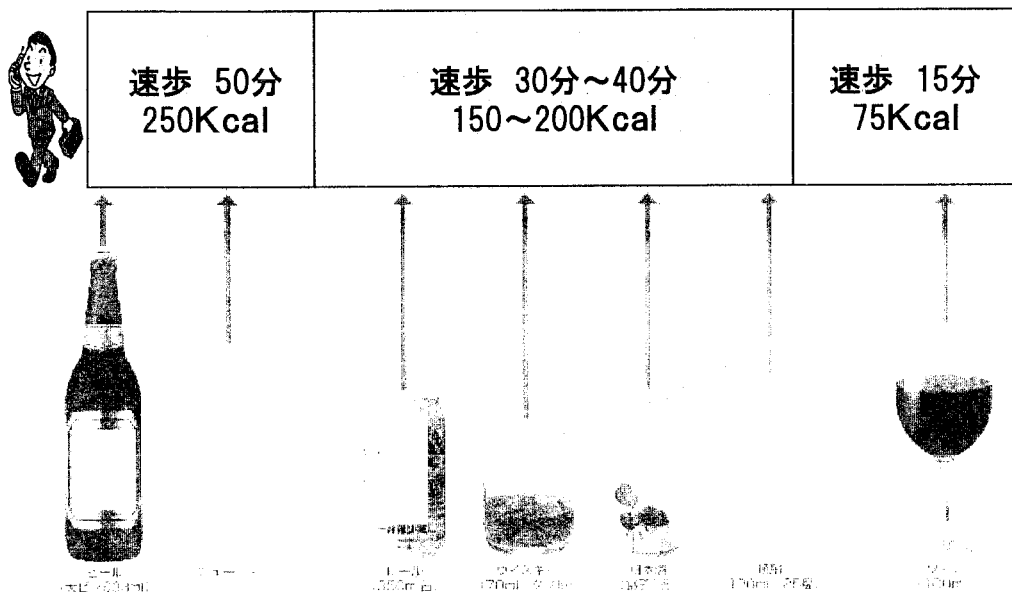
アルコールの種類	自分が1日に飲む量	× 100ml中のエネルギー量	= 小計
ビール(淡色)	ml	× 40 kcal	= kcal
ビール(発泡酒)	ml	× 188 kcal	= kcal
日本酒	ml	× 109 kcal	= kcal
ワイン	ml	× 73 kcal	= kcal
梅酒	ml	× 156 kcal	= kcal
焼酎(25度)	ml	× 146 kcal	= kcal
ウイスキー、ブランデー	ml	× 237 kcal	= kcal
		合計	kcal

〔参考〕 アルコール飲料の容量

【ビール】 中ジョッキ 500ml
大ジョッキ 800ml
グラスビール約350ml
大びん633ml 中びん500ml
【日本酒】 銚子1合 180ml おちょこ1杯 約30ml
【ワイン】 グラス1杯 約120ml ボトル1本 750ml
【ウイスキー・ブランデー】 シングル30ml ダブル60ml
【焼酎・果実酒】 コップ1杯(約0.7合)120ml

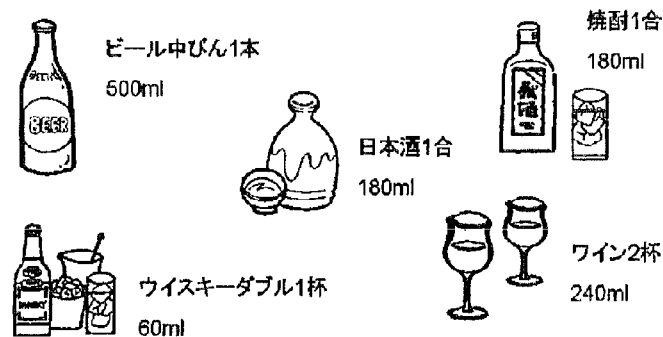
摂取したアルコールのエネルギー量を
ご飯に換算してみると・・・
()cal ÷ 235kcal = () 杯

お酒の量を速歩の量で表示してみると



望ましい飲酒量

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です



教材No. C-13

【教材のねらい】

- ・アルコールのエネルギー量を知る。
- ・アルコールの適正量について理解する。

【資料の使い方】

- ・普段飲んでいるアルコールを記入し、アルコールからどのくらいエネルギーをとっているかを把握する。
- ・運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。

教材No. C-14

【教材のねらい】

- ・お菓子のエネルギー量を知る。

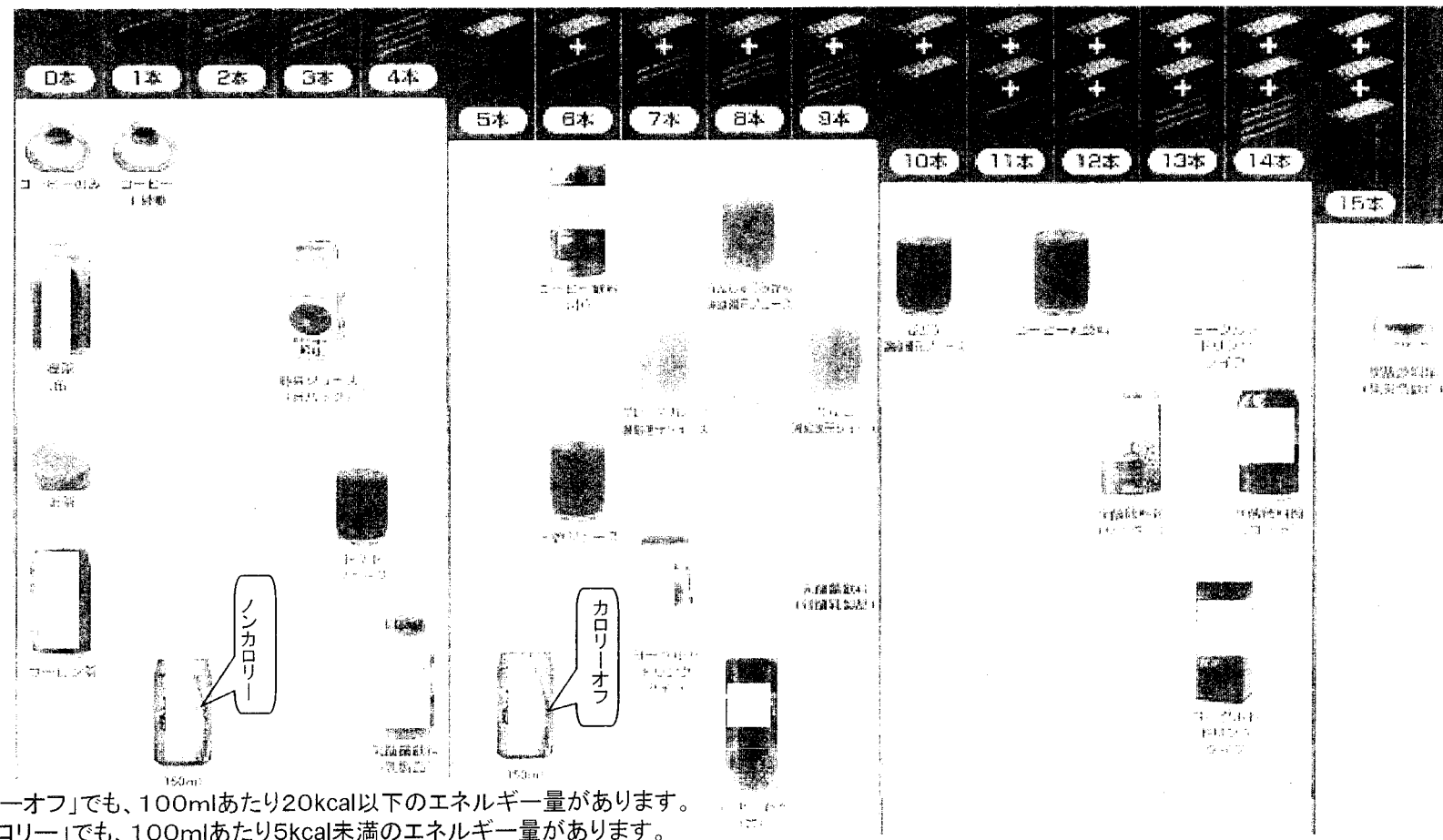
【資料の使い方】

- ・普段食べているお菓子がどのくらいのエネルギーがあるか把握し、運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。
- ・お菓子については、地域等で良く食べられているものに置き換えて使用してもよい。
- ・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。

摂りすぎに注意！

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んでる？ ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～



注)「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。
「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。

参考)厚生省生活衛生局食品保健課新開発食品保健対策室長通知:
栄養表示基準等の取扱いについて、平成17年7月1日食安新発第0701002号改定

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示

教材No. C-15

【教材のねらい】

・清涼飲料水に含まれる砂糖量を換算し、普段飲んでいる清涼飲料水がどのくらいの砂糖量かを理解する。

【資料の使い方】




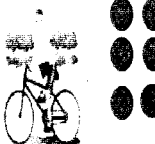
・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。

身体活動で消費する量の計算







C-16

A：項目

生活活動

	
速歩 10分 50Kcal	普通歩行 10分 40Kcal
	
洗濯 5分 15Kcal	炊事 20分 55Kcal
	
自転車(軽い) 60分 250Kcal	階段昇降 5分 40Kcal

運動

	
水泳 10分 120Kcal	ゴルフ 60分 310Kcal
	
自転車 20分 100Kcal	軽いジョギング 30分 240Kcal
	
テニス 20分 200Kcal	ランニング 11分 120Kcal

B：実施項目

生活活動

1 :
Kcal

2 :
Kcal

⋮

1 :
Kcal

2 :
Kcal

⋮

身体活動で消費する量

⑥
Kcal

生活活動で消費する量

Kcal

+

運動で消費する量

Kcal

||

*体重80kgの人として計算しています。

● = 40Kcalです。

教材No. C-16

【教材のねらい】

・1日に消費したいエネルギー量のうち、身体活動(生活活動、運動)で消費する量について自分で計算し、実施するための計画を立てることができる。

【資料の使い方】

・身体活動(生活活動、運動)で消費できるエネルギー量については、今後策定される「健康づくりのための運動指針2006」も参照し保健指導に活用する。