

菓子類のエネルギー量

食品名	目安量	重量 (g)	エネルギー (kcal)
ところてん	1皿	110	3
ｽｰｯﾄﾞﾘｯｸ	1缶	250	50
ゼリー	1個	40	60
あめ	3個	20	80
チョコレート	1/4枚	15	80
まんじゅう	1個	35	90
缶コーヒー	1缶	250	95
サイダー	1缶	250	100
カステラ	1切れ	50	160
ﾾｯﾁｯﾌﾟｽ	小1袋	30	160
あんパン	1個	60	170
プリン	1個	110	170
練りようかん	1切れ	60	170

食品名	目安量	重量 (g)	エネルギー (kcal)
クリームパン	1個	60	180
あんみつ	1皿	155	190
ｼｰｸﾘｰﾑ	1個	90	210
クッキー	2枚	50	220
どら焼き	1個	85	240
せんべい	2枚	65	245
チョココロネ	1個	80	245
ジャムパン	1個	100	295
ﾃﾞｯｼﾞｯﾌﾟｽﾄﾘｰ	1個	75	295
チーズケーキ	1個	100	350
ｼｰｸﾞｰｷ	1個	150	390
ｱｲｽｸﾘｰﾑ	1皿	155	400
メロンパン	1個	120	460

アルコール飲料のエネルギー量

食品名	目安量	容量 (ml)	エネルギー (kcal)
ビール	普通サイズ缶	350	140
ビール	中ビン	500	200
ビール	大ビン	633	253
生ビール	中ジョッキ	500	200
発泡酒	普通サイズ缶	350	158
発泡酒	ロング缶	500	225
日本酒	1合	180	193
焼酎	1合	180	263
焼酎	湯割大グラス	350	256
ウーロンハイ	中ジョッキ	500	219
チューハイ	普通サイズ缶	350	278
ワイン(赤)	グラス1杯	100	73
ワイン(白)	グラス1杯	100	73
ウイスキー	シングル1杯	30	71
梅酒(ロック)	グラス1杯	70	109

参考文献

- 1) 農林水産省/おいしい楽しい元気印子どもたちとつくるお惣菜
- 2) 農林水産省/ピカチュウと一緒に親子で使おう! 食事バランスガイド
- 3) フードガイド(仮称)検討会/フードガイド(仮称)検討会報告書
- 4) 保健指導における学習教材集(確定版)