

アルコール・飲料類			菓子・パン類			
食品名	目安量	エネルギー	食品名	目安量	エネルギー	
ビール	普通サイズ缶(350ml)	140kcal	ゼリー	1個(40g)	60kcal	
	中ビン(500ml)	200kcal	あめ	3個(20g)	80kcal	
	大ビン(633ml)	253kcal	チョコレート	1/4枚(15g)	80kcal	
生ビール	中ジョッキ(500ml)	200kcal	まんじゅう	1個(35g)	90kcal	
発泡酒	普通サイズ缶(350ml)	158kcal	カステラ	1切れ(50g)	160kcal	
	ロング缶(500ml)	225kcal	ポテトチップス	小1袋(30g)	160kcal	
日本酒	1合(180ml)	193kcal	あんパン	1個(60g)	170kcal	
焼酎	1合(180ml)	263kcal	プリン	1個(110g)	170kcal	
	湯割大グラス(350ml)	256kcal	練りようかん	1切れ(60g)	170kcal	
ウーロンハイ	中ジョッキ(500ml)	219kcal	シュークリーム	1個(90g)	210kcal	
チューハイ	普通サイズ缶(350ml)	278kcal	どら焼き	1個(85g)	240kcal	
ワイン(赤)	グラス1杯(100ml)	73kcal	せんべい	2枚(65g)	245kcal	
ワイン(白)	グラス1杯(100ml)	73kcal	ジャムパン	1個(100g)	295kcal	
ウイスキー	シングル1杯(30ml)	71kcal	デニッシュペストリー	1個(75g)	295kcal	
梅酒(ロック)	グラス1杯(70ml)	109kcal	チーズケーキ	1個(100g)	350kcal	
スポーツドリンク	1缶(250g)	50kcal	ショートケーキ	1個(150g)	390kcal	
缶コーヒー	1缶(250g)	95kcal	アイスクリーム	1皿(155g)	400kcal	
サイダー	1缶(250g)	100kcal				
			料理名	脂質	エネルギー	
ファーストフード	ハンバーガー	1個	カツ丼	32.5g	865kcal	
		大1個	カレーライス	24.9g	761kcal	
	チーズバーガー	1個	炒飯	31.1g	696kcal	
	てりやきバーガー	1個	天ぷらうどん	18.6g	638kcal	
	チキンバーガー	1個	ミックスサンドイッチ	28.7g	545kcal	
	フィッシュバーガー	1個	焼きそば	17.2g	539kcal	
	フライドポテト	S	230kcal	スパゲティナポリタン	9.8g	518kcal
		M	420kcal	親子丼	6.4g	511kcal
		L	530kcal	にぎりずし	6.1g	501kcal
	コーラ	M	130kcal	ざるそば	3.1g	432kcal
	シェイク	M	330kcal	ラーメン	4.8g	426kcal
	オレンジジュース	M	160kcal	ピザトースト	13.7g	335kcal
	コーヒー、紅茶	S(砂糖、ミルク入)	30kcal	ごはん(軽く1杯)	0.3g	168kcal

身体活動で消費する量(生活活動)			身体活動で消費する量(運動)		
速歩	10分	40kcal	水泳	10分	100kcal
普通歩行	10分	25kcal	ゴルフ	60分	200kcal
洗濯	20分	40kcal	自転車	20分	80kcal
炊事	20分	40kcal	軽いジョギング	30分	200kcal
自転車(軽い)	60分	160kcal	テニス(シングルス)	20分	160kcal
階段昇降	5分	35kcal	ランニング	15分	140kcal

厚生労働省 保健指導における学習教材集より抜粋