

| 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 | |
| チュウハイ | 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