

# 1食分の 適正エネルギー量の 目安を知りましょう



男性  
900~950kcal



女性  
700kcal

※身体活動レベル(ふつう)職場内での移動や  
立位での作業・接客等がある人

# 栄養成分表示を 見ましょう

栄養成分表示(100g当たり)	
熱量	432kcal
タンパク質	8g
脂質	10g
炭水化物	78g
食塩相当量	0.8g



KOBE



# 上手に選んでカロリーを コントロールしましょう



日本酒  
192kcal  
(180ml)

レモンサワー  
153kcal  
(300ml)



# その飲み物? 何キロカロリー?

ハイボール  
140kcal  
(300ml)



ビール  
137kcal  
(350ml)

お酒は20歳になってから

# 上手に選んでカロリーを コントロールしましょう

コーラ  
237kcal  
(500ml)



エナジードリンク  
170kcal  
(355ml)



# その飲み物? 何キロカロリー?

オレンジジュース  
118kcal  
(200ml)



コーヒー/加糖  
99kcal(260ml)



コーヒー/微糖  
52kcal(260ml)