

えいようか通信

お菓子のカロリーはどれくらい？

だいたい暑さも落ちつき、秋らしくなってきましたね。秋といえば、食欲の秋。みなさんお菓子は好きですか？何気なしに食べているお菓子。「量はそんなに食べてない、少しつまむだけ」という方も多いかと思いますが、**少しでもカロリーが高いものがほとんど**です。「つい」いつまんでいると1袋食べてしまつ「毎晩のお菓子がやめられない」など、摂り過ぎが習慣化すれば着実に余分なカロリーとなって、肥満や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病につながりますから、過ぎて溺れることのないようにしましょう。

●自分の適量カロリー

まず、自分の適切な1日のカロリー量はどれくらいかを知りましょう。年齢(成長期である10代後半まではこれに準じません)や活動量により、これより上下する場合もありますが、成人でく普通の生活をされている方は、性差関係なく左の図のようにおおよそ**自分の身長から適正カロリー**を出します。これは、身長から決まる**適正(標準)体重にあわせるため**です。

身長(cm)	適正カロリー/日
138~142	1200
143~146	1280
147~151	1360
152~155	1440
156~159	1520
160~163	1600
164~167	1680
168~171	1760
172~174	1840
175~178	1920
179~182	2000
183~185	2080
186~189	2160
190~192	2240



1日量÷3した数字が、おおよそ1食分の適正カロリーです。

【例】1600カロリーの人=1600÷3=1食530カロリー

チョコ	せんべい	和菓子	洋菓子	ケーキ	アイス	スナック菓子	総菜・菓子パン	コンビニの テイクアウト	おつまみ・ナッツ	ソフトドリンク
カントリーマアム (112g) 48	ハッピーターン (112g) 21	ヤマザキ みだらし団子 (32g×10個) 138	ムーンライト バタークッキー (112g) 43	シャトレーゼ 極上ティラミス (112g) 225	ガリガリ君 (112g) 69	じゃがりこ (112g) 290	北海道チーズ焼パン (112g) 328	ローソン にくまん (112g) 220	チーズ入りタラ (50g) 63	ブレンディ 紅茶オレ (112g) 56
アルフォート (ミルク) (112g) 53	揚一番 (112g) 38	ファミリーマート ミニようかん (50g×10個) 167	森永乳業 焼プリン (112g) 194	シャトレーゼ フルーティ・チョコフレグランス (112g) 308	ガッツとみかん (112g) 89	おさつき (塩バター) (100g×1袋) 300	高級つぶあん (112g) 379	ローソン からあげクン レギュラー (112g) 238	小魚アーモンド (20g) 96	森永ココア (112g) 77
キットカット (112g) 96	ぱりんこ (112g) 41	かりんとう (42g×10個) 185	セブンイレブン とろりんシュークリーム (112g) 207	シャトレーゼ アイス菓子のモンプラン (112g) 334	井村屋あずきバー (112g) 112	ポテトチップス (うすしお) (100g×1袋) 337	カレーパン (112g) 384	ファミリーマート ファミチキ (112g) 242	バターピーナッツ (20g) 118	グリコ カフェオレ (112g) 90
パイの実 (112g) 110	ぼたぼた焼 (112g) 59	ヤマザキ きんつば (112g) 241	ローソン プレミアムロール (112g) 222	シャトレーゼ スペシャルショート (112g) 379	ピノ (112g×3入り) 186	さやえんどう (112g) 338	メロンパン (112g) 405	セブンイレブン 皮付フライドポテト (112g) 263	アーモンド (20g×10個) 121	デカビタC (112g) 113
チョコパイ (112g) 163	雪の宿 (112g) 66	ヤマザキ 豆大福 (112g) 266	リッツ (112g×10個) 227	シャトレーゼ チョコの魔法のアイスデザート (112g) 420	ハーゲンダッツ (チョコプレートブルーニ) (112g×1袋) 273	ピザポテト (112g) 349	まるごとソーセージ (112g) 437	セブンイレブン セブンカフェバーナッツ ホイップドーナツ (112g) 278	ビスタチオ (20g) 135	スターバックス カフェラテ (112g) 157
フラン (いちご) (112g) 240	龜田の柿ピー (112g) 157	ファミリーマート どらやき (112g) 277	ミスタードーナツ オールドファッション (112g) 328	シャトレーゼ 本格特生ミルクレープ (112g) 459	ジャアントコーン (チョコナッツ) (112g) 276	スコーン (和風・ババキュー) (100g×1袋) 441	ナイススティック (112g) 455	ファミリーマート アメリカンドック (112g) 287	マカダミアナッツ (20g) 144	スターバックス キャラメルマキアート (112g) 210
ダース (ミルク) (112g) 252	プチ えびせん (112g) 174	ヤマザキ 吹雪まんじゅう (112g) 283	オレオ (100g×1袋) 480	シャトレーゼ パリパリチョコショート (112g) 526	スーパーカップ (バニラ) (112g) 380	かっぱえびせん (112g) 442	いちごスペシャル (112g) 519	ファミリーマート ジャンボフランク (112g) 303	イカ天 (30g×10個) 149	コカコーラ (500ml) 225
高カロリーお菓子の 代表。つい過ぎる と、あっという間に 1杯分 (200g(240kcal)) とれてしまいます。	ガラメ付き、揚げ せん、ピーナッツ入 りなどはカロリーが 高いので要注意。	コンビニのレジ横や スーパーのパンコー ナーの端で見かけ る和菓子も砂糖が多 く、カロリー多め。	クリーム、ドーナ ツ、パスターなどの 油脂と砂糖がダブル に含まれているため でも高カロリー。	ケーキの中でもや りチョコ系がダン ツで高カロリー。	いつもシャーベッ トでなくクリーム系 を選ぶ人は、高カ ロリー摂取の傾向に あてはまる。	チップスター (うすしお) (112g×1袋) 528	安価な満腹おやつ として常備購入する 人も多いですが、食 事1食分に匹敵するほ ど高カロリーです。	フライドチキンより 油が多いフライドポ テトのほうが油を吸 う表面積が多くなる ので高カロリーに。	ナッツは油脂類に分 類され高カロリー。 つい止まらなくなる なら大袋や大缶でな く小袋タイプを購 入して量に止めを。	サンキスト 100%オレンジジュース (500ml) 227

発行者：栄養課

場所
本館2階西

秋号

四季発行
(年4回)

編集者の声

上にお菓子の
カロリー一覧表
を作成しました。
どうでしょう？
いかにお菓子の
カロリーが高い
か、理解して頂け
たでしょうか。

本来、1日の適
正カロリーの中心
にお菓子やお酒
といった嗜好品
といたって嗜好品
(生命維持に必
要でない食品)は
含まれていませ
ん。適正カロリー
は、ご飯、肉や魚
野菜、果物、乳製
品など、「生きて
いくために必要
な栄養素を含む
食品」から構成す
るものです。です
ので、お菓子やお
酒は余分なカロ
リーとしてしか
摂れない立ち位
置なのです。たま
にの楽しみに摂
る付き合ひ方に
しましょう。

※

最後になりましたが、
えいようか通信はこの
秋号をもってしばらく
お休みとさせていただきます。
す。申し訳ありません。

(松浦)