

おやつのカロリー一覧

おやつを食べ過ぎはエネルギーの摂り過ぎにつながります。普段のおやつの種類や食べる量、頻度を振り返ってみましょう。

おやつ・飲料のエネルギーを歩行に換算*すると？

飴玉ひとつ20kcalを消費するにも10分以上歩く必要があります。食べた分をすべて消費するのはとても難しいことが下の表でわかんと思います。間食はほどほどにしましょう！

*体重50kgの人が普通歩行を行ったとして算出

200分～	 ホットケーキ (162 g) 456kcal	 チョコレートケーキ (122 g) 502kcal	
	400kcal		
150分～200分	 メロンパン (100 g) 366kcal	 ドーナツ (60 g) 364kcal	 アイスクリーム1カップ (200ml) 380kcal
	 ポテトチップス1袋 (60 g) 340kcal	 シェイク (295 g) 321kcal	 カレーパン (100 g) 321kcal
100分150分	300kcal		 だら焼き (110 g) 312kcal
	 ようかん (100 g) 296kcal	 ミルクチョコレート1枚 (50 g) 280kcal	
50分100分	200kcal		 あんぱん (小80 g) 230kcal
	 チーズケーキ (60 g) 218kcal	 シュークリーム (90 g) 205kcal	
50分100分	100kcal		 ミルクティー (500 g) 185kcal
	 クッキー (24 g) 112kcal	 豆乳 (200 g) 128kcal	 牛乳1杯 (200ml) 140kcal
～50分	 杏仁豆腐 (108 g) 94kcal	 バナナ1本 (120 g) 100kcal	 おにぎり (小70 g) 120kcal
	 アイスキャンディー (110 g) 69kcal	 醤油煎餅1枚 (25 g) 90kcal	 缶コーヒー (190 g) 72kcal
	 みかん1個 (80 g) 40kcal	 ヨーグルト加糖 (80 g) 55kcal	

おやつは200kcal未満を目安に！

表示単位に注意！
100g、1個単位等

栄養成分表示を活用しよう

包装されている食品には、栄養成分表示が記載されています。普段食べている食品の成分をチェックする習慣をつけましょう！

熱量 = カロリー

食塩相当量で塩の量もチェックしましょう

栄養成分表示 食品単位当たり

熱量	〇〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	□□g
炭水化物	■■g
食塩相当量	☆☆g