お酒を飲むときにエネルギー量を気にしていますか

とある金曜日の夜ごはん

まずは 1杯 Okcal

ここまでで **910**kcal



追加分<mark>を足</mark>すと **1679**kcal









チャーシュー麺(1杯) **431kcal**

締めのラーメンを含めると

合計**2110**kcal

お酒とおつまみでついつい 食べ過ぎちゃう



1日の推定エネルギー必要量は

男性: $2250 \sim 2750$ kcal 女性: $1700 \sim 2050$ kcal

※推定エネルギー量は年齢・身長・運動量によって差があります

アルコールによって ミネラルやビタミンが失われやすい

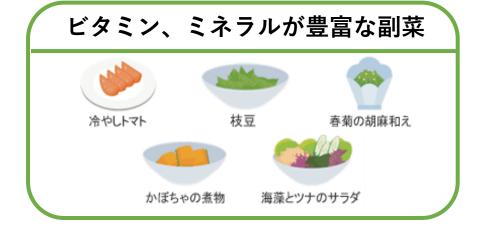
鶏のから揚げ(2個)

おすすめおつまみ例

「お酒を上手に楽しもう」(農林水産省)

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna navi/topics/topics4 05.html)改变

良質のたんぱく質がとれる主菜 対身 さんまの塩焼き 焼き鳥



お酒のカロリーは意外と高い

肉じゃが

ピール	日本酒	焼酎	赤ワイン	ウイスキー
500ml	180ml	100ml	240ml	60ml
227kcal	196kcal	142kcal	175kcal	135kcal