

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



追加で
2杯



締めに



0kcal

ここまでで
910kcal

追加分を足すと
1679kcal

締めラーメンを含めると

合計**2110kcal**

お酒とおつまみでついつい
食べ過ぎちゃう



ビール(500ml)
200kcal



枝豆(1皿)
67kcal



餃子(1皿)
345kcal



鶏のから揚げ(2個)
298kcal



ビール(500ml)×2本
400kcal



日本酒(1合)
185kcal



卵焼き(80g)
184kcal



チャーシュー麺(1杯)
431kcal

1日の推定エネルギー必要量は

男性：**2250～2750kcal** 女性：**1700～2050kcal**

※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

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)改変

良質のたんぱく質がとれる主菜



刺身



さんまの塩焼き



焼き鳥



肉じゃが



冷奴

ビタミン、ミネラルが豊富な副菜



冷やしトマト



枝豆



春菊の胡麻和え



かぼちゃの煮物



海藻とツナのサラダ

／ 飲酒は適度な量にとどめ、主菜や副菜を上手に選んで楽しく飲みましょう ／

お酒のカロリーは意外と高い

ビール

500ml

227kcal

日本酒

180ml

196kcal

焼酎

100ml

142kcal

赤ワイン

240ml

175kcal

ウイスキー

60ml

135kcal

※ごはん1杯(150g) = 234kcal 食パン(1枚) = 149kcal