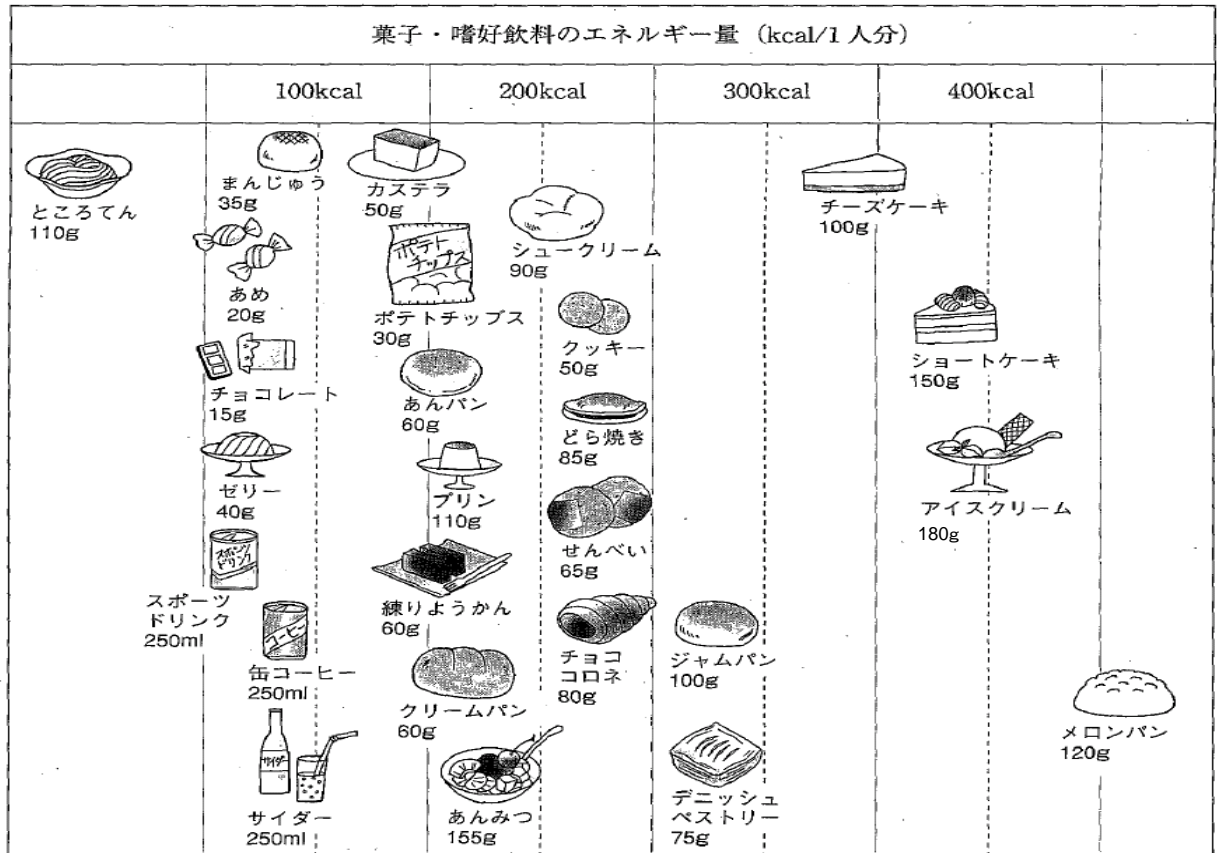


<菓子類のエネルギー量(kcal)と脂質の量(g)>



出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

食品名	目安量	重量	エネルギー	脂質	食品名	目安量	重量	エネルギー	脂質
ところてん	1皿	110 g	3 kcal	0 g	クリームパン	1個	60 g	180 kcal	6.5 g
スポーツドリンク	1缶	250 g	50 kcal	0 g	あんみつ	1皿	155 g	190 kcal	
ゼリー	1個	40 g	60 kcal		シュークリーム	1個	90 g	210 kcal	12.0 g
あめ	3個	20 g	80 kcal	0 g	クッキー	2枚	50 g	220 kcal	15.0 g
チョコレート	1/4枚	15 g	80 kcal	5.0 g	どら焼き	1個	85 g	240 kcal	2.0 g
まんじゅう	1個	35 g	90 kcal	0.2 g	せんべい	2枚	65 g	245 kcal	0.6 g
缶コーヒー	1缶	250 g	95 kcal	0.8 g	チョココロネ	1個	80 g	245 kcal	9.5 g
サイダー	1缶	250 g	100 kcal	0 g	ジャムパン	1個	100 g	295 kcal	6.0 g
カステラ	1切れ	50 g	160 kcal	2.5 g	デニッシュペストリー	1個	75 g	295 kcal	15.5 g
ポテトチップス	小1袋	30 g	160 kcal	10.5 g	チーズケーキ	1個	100 g	350 kcal	30.0 g
あんパン	1個	60 g	170 kcal	3.0 g	ショートケーキ	1個	150 g	390 kcal	14.0 g
プリン	1個	110 g	170 kcal	5.5 g	アイスクリーム	1皿	180 g	400 kcal	24.0 g
練りようかん	1切れ	60 g	170 kcal	0.1 g	メロンパン	1個	120 g	460 kcal	14.0 g

参考:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

※上記の表および数値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導に関するプログラム(確定版)」;保健指導における学習教材集より抜粋、一部変更しています。数値はあくまで目安としてください。