

# カロリーの話

何気なく飲んでいるお酒やジュース、カロリーオーバーになっていませんか。



缶ビール 350ml 140kcal  
缶ビール(大) 500ml 200kcal

発泡酒 350ml 160kcal

瓶ビール(大) 633ml 250kcal

日本酒(1合) 180ml 190kcal

焼酎：甲類 100ml 206kcal

焼酎：乙類 100ml 146kcal

生ビール (中ジョッキ) 350ml 200kcal

## アルコール飲料

梅酒(ダブル) 60ml 100kcal

赤・白ワイン (グラス1杯) 110ml 80kcal

ウイスキー 60ml 160kcal

コーラ・サイダー  
フルーツ飲料(無果汁) 200~350ml 80~140kcal

## 清涼飲料 乳飲料

ラクトコーヒー  
ラクトフルーツ 180~250ml 100~140kcal

ちなみに、ごはん 1 杯(約 150g)は 235kcal。  
1 回の飲み会で生ビールを 3 杯飲んだとします。  
ご飯の量に換算すると…



$600\text{kcal} \div 235\text{kcal} =$  お茶碗 2.5 杯分のごはんを食べたのと同じになります。



だいたい、ごはん 1 杯 235kcal って言われても、  
いまいちよくわかんない。

50 分の早歩きで、大体 250kcal を消費します。  
30 ~ 40 分だと、150 ~ 200kcal。  
15 分だと 75kcal 消費します。  
50 分近く早歩きしないと、ごはん 1 杯分  
の kcal を消費できないんです。結構大変  
ですよ。



へえ~ そうなんだ。思ったより大変だね。気を付けよう。

カロリーオフ  
缶ビール 350ml 1 本で  
最高 70kcal ある  
計算になります

あと、ノンカロリーやゼロカロリーと言っても、  
少なからずカロリーがあったり(100ml あたり  
5kcal までなら表記 OK)、また 100ml あたり  
20kcal 以下までなら、カロリーオフや  
低カロリーの表記が可能なので、安心して何本も  
飲んでいると、カロリーオーバーしてしまいます。  
気を付けましょう。

