

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



日本酒(1合)
180ml
190kcal



発泡酒
350ml
160kcal



焼酎：甲類
100ml
206kcal



瓶ビール(大)
633ml
250kcal



焼酎：乙類
100ml
146kcal



生ビール
(中ジョッキ)
350ml
200kcal



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。



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



へえ~ そうなんだ。思ったより大変だね。気を付けよう。



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



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。



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。