

知っ得！かしこい消費者

【編集・発行】台東区 区民部くらしの相談課消費者担当

〒110-8615 台東区東上野 4-5-6 TEL03-5246-1144



おやつは、
一回の食事の半分くらいの
カロリーが目安！

かし
お菓子やジュースの
えいようせいぶんひょうじ
栄養成分表示には
Kcal(キロカロリー)があるよ！

キロカロリー 「Kcal」って知っていますか？探してみよう！

袋の裏にあるよ！

食べ物が、どのくらいのエネルギーを持っているかを kcal で表します。



お菓子の袋や箱に、そのお菓子の kcal が書いてあります。探してみよう！

<例>

えびせんべいの場合

栄養成分表示(1袋 12g 当たり)	
エネルギー	★ 55kcal
たんぱく質	
脂 質	
炭水化物	
ナトリウム	
カルシウム	
食塩相当量	

ヨーグルトの場合

栄養成分 1 カップ(80g) 当たり	
エネルギー	★ 63kcal
たんぱく質	3.3g
脂 質	1.1g
炭水化物	10.0g
ナトリウム	46mg
カルシウム	89mg

アーモンドチョコレートの場合

栄養成分表示 1 粒(7.9g) 当たり			
エネルギー	★45kcal	炭水化物	3.9g
たんぱく質	0.7g	ナトリウム	5mg
脂 質	3.0g		

栄養成分表示の中で、
Kcal(キロカロリー)に注目！
★のところ

キロカロリー
好きなおやつ「Kcal」を調べよう！ 100g あたい

比べるために 100gの Kcal を紹介します。実際は、食べる量で違うので、表示(Kcal)をみようね！



180kcal



126kcal



534kcal



558kcal



484kcal



344kcal



500kcal



34kcal



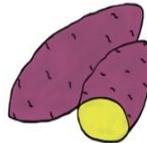
0~2kcal



43kcal



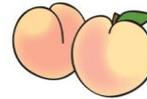
42kcal



163kcal



99kcal



40kcal

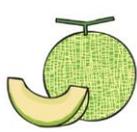


37kcal

注意しよう！

ショートケーキと甘いジュースの組み合わせは、NO！

塩分の多いもの、油分の多いものは量を考えよう！



45kcal



86kcal



43kcal

食べたおやつの Kcal の合計は、何 Kcal？ 食べた食品を表に入れて計算してみよう！

月 日

月 日

食品名	Kcal/100g	100g の何倍	総 kcal 数	食品名	Kcal/100g	100g の何倍	総 kcal 数
合 計				合 計			

食事のとりかた：牛乳・チーズ、魚・肉、豆、野菜、果物などたくさんの種類を食べる！

< 1日に食事でのエネルギーの目安 >

10歳から11歳

女子：2000kcal 男子：2250kcal

12歳から14歳

女子：2250kcal 男子：2500kcal

1日にとる

食べ物のエネルギー量は、
身長、体重、運動量で
違います！

食べ過ぎたときは、運動をしようね！