








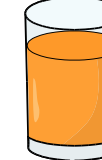
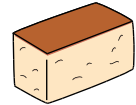


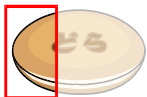
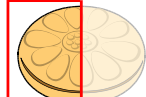
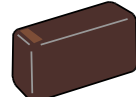


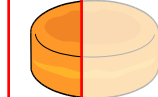




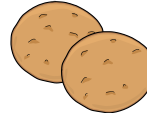

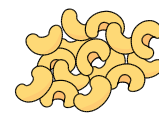

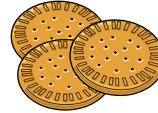




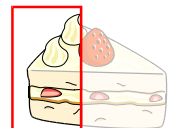
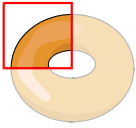
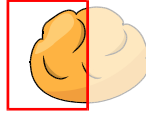


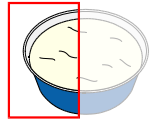




# 知ってる？間食のカロリー

★ ごはん半膳と同じエネルギー量（カロリー）です。食べ過ぎに注意しましょう！  
1日 200kcal 以内を目安としましょう。

嗜好飲料										
	ビール 250ml	日本酒 100ml	焼酎 70ml	ウィスキー 45ml	ブランデー 45ml	ワイン 150ml	コーヒー牛乳 180ml	コーヒー飲料 260ml	炭酸飲料 250ml	果汁飲料 250ml

菓子類・その他										
	カステラ 30g	蒸しまんじゅう 25g	大福 40g	どら焼き 40g	もなか 40g	ねりようかん 35g	水ようかん 60g	かりんとう 25g	今川焼き 45g	だんご 40g
										
甘納豆 35g	煮豆 40g	瓦せんべい 25g	せんべい 30g	揚げせんべい 20g	コーン スナック	ポテト チップス 20g	ビスケット 25g	クッキー 20g	あめ玉 25g	
										
チョコレート 20g	キャラメル 25g	ケーキ 30g	ドーナツ 25g	シュークリーム 40g	プリン 80g	ゼリー 120g	アイスクリーム 45g	アーモンド 15g	バターピーナツ 15g	

※ 製品によってエネルギー、重量にバラつきがあります。栄養成分表示も参考にしましょう。

(公社) 宮城県栄養士会

使用イラスト: 株式会社アダム「五訂版食品図鑑」2016年3月