

# 健康管理センターだより No.21

## 嗜好品をとり過ぎていませんか？

嗜好品とは、間食やお酒、たばこなどのことをいいます。少しずつなら生活の楽しみにもなりますが、取りすぎによりメタボリックシンドロームや糖尿病、高脂血症、肝機能障害となる恐れがあるので注意が必要です。嗜好品は適量を守って楽しみましょう。

## 嗜好品の一日の目安とは？

1日 **200kcal** 以内におさえましょう！

## 間食のカロリー

| おやつ | 摂取量(約)  | カロリー    | 糖質      | 脂質     |       |
|-----|---------|---------|---------|--------|-------|
| 洋菓子 | ショートケーキ | 1個:100g | 327kcal | 43.0g  | 13.8g |
|     | ドーナツ    | 1個:60g  | 364kcal | 31.3g  | 24.5g |
|     | プリン     | 1個:110g | 139kcal | 16.2g  | 5.5g  |
|     | アイスクリーム | 1個:100g | 212kcal | 22.4g  | 12.0g |
| 和菓子 | まんじゅう   | 1個:80g  | 208kcal | 45.1g  | 0.3g  |
|     | 柿ピー     | 1袋:30g  | 141kcal | 19.5g  | 5.2g  |
|     | どらやき    | 1個:110g | 312kcal | 61.2g  | 2.8g  |
|     | せんべい    | 2枚:22g  | 82kcal  | 18.1g  | 0.2g  |
|     | 果物      | バナナ     | 1本:100g | 86kcal | 21.4g |
|     | みかん     | 1個:100g | 46kcal  | 11.0g  | 0.1g  |
|     | いちご     | 6粒:100g | 34kcal  | 7.1g   | 0.1g  |

## お酒のカロリー

- ビール (Alc.4.6%) 40Kcal
- ワイン (Alc.10.7~11.6%) 73Kcal
- 日本酒 (Alc.15.1~15.7%) 103Kcal
- 焼酎 (Alc.25.0%) 142Kcal
- ウイスキー (Alc.40.0%) 225Kcal

※カロリー表示は全て100ml当り



ウイスキーの  
ダブルとシングル  
では、どのくらい  
カロリーが違うの？

**シングル**  
30ml:66kcal  
**ダブル**  
60ml:135kcal

2倍

## とり過ぎたカロリーは体を動かすことで消費できます！

1日100Kcalを消費するためには...

| 体重   | 普通歩行 | ジョギング | サイクリング | 水泳(スクロール) |
|------|------|-------|--------|-----------|
| 50Kg | 38分  | 16分   | 14分    | 11分       |
| 60Kg | 32分  | 14分   | 12分    | 10分       |
| 70Kg | 27分  | 12分   | 10分    | 8分        |
| 80Kg | 24分  | 10分   | 9分     | 7分        |

