

# し とく 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 1 日に  
200キロカロリーくらい

食事ができないほど、  
おやつを食べてはダメ

## キロカロリー 「Kcal」って知ってますか？

さが 探してみよう！「Kcal」の文字！

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。

いろいろなお菓子の袋や箱に、そのお菓子の kcal が書いてあります。

<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！  
★のところが

袋の裏にあるよ！



# キロカロリー 好きなおやつ「Kcal」は？食べ方を考えよう！

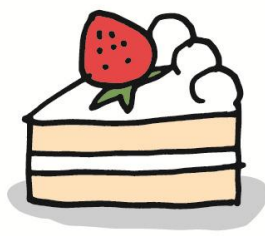
<100gあたり>おかし<sup>りょう</sup>の量は、くらべるために、おなじにしました。



アイスクリーム  
180Kcal



ポップコーン  
484Kcal



ショートケーキ  
344Kcal



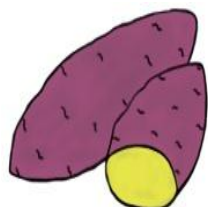
チョコレート  
558Kcal



クッキー  
534Kcal



プリン  
126Kcal



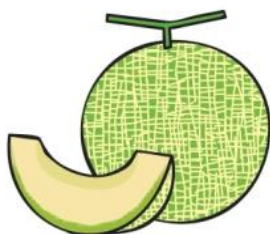
焼いも  
163Kcal



とうもろこし  
99Kcal



スナック  
500Kcal



メロン  
45kcal



なし  
43kcal



もも  
40kcal



すいか  
37kcal

<コップ<sup>ばい</sup>1杯分> 1本は、コップにぞぞくと、2はいあるかな？



ジュース  
84Kcal



ラムネ  
86Kcal



お茶  
0~2Kcal



牛乳  
67Kcal



麦茶  
2Kcal