

～血糖値・カロリーが気になる人へ～
今すぐ実践！上手な嗜好品選び

甘いもの・飲み物・お酒などの嗜好品は高カロリーのものが多く、体重増加・生活習慣病（糖尿病、脂質異常症等）の原因となります。上手に嗜好品を選んで、気になる体重や内臓脂肪を減らしてみませんか？

甘いものの編

甘い物のカロリーをごはんに置き換えると…

※ご飯(白米)中1膳 = 235Kcal

(参考) 生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著 (独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

飲み物編

飲み物のカロリーを砂糖に置き換えると…

= 3g 12 キロカロリー

0本	3本	6本	8本	10本	12本	15本
 無糖コーヒー 紅茶 お茶・麦茶	 野菜ジュース 200ml	 コーヒー+加糖 200ml	 100% オレンジジュース	 ヨーグルト ドリンク ヨーグルト 200ml スポーツ ドリンク 500ml	 コーヒー+加糖 +ミルク 200ml	 炭酸飲料 350ml

お酒編

お酒のカロリーをごはんに置き換えると…



ご飯中盛り
3分の1 80kcal



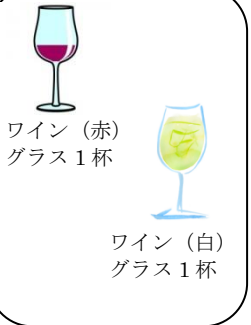
ご飯中盛り
半分 120kcal



ご飯中盛り
1膳 235kcal



ご飯中盛り
1膳ちよいい 280kcal



運動編

消費するにはどれくらいの運動が必要？



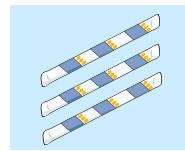
ご飯中盛り
1膳 235kcal



速歩



体重 50kg の場合 90 分
体重 70kg の場合 70 分



スティックシュガー
3本 36kcal



速歩



体重 50kg の場合 15 分
体重 70kg の場合 10 分

工夫編

変えるだけ！ ちょっとの工夫でカロリーダウン！

(単位：kcal)

	変更前	変更後	減らせるカロリー
飲み物	缶コーヒー (200ml / 加糖)	ブラックコーヒー	 -72
	スポーツドリンク (500ml)	お茶 (緑茶・ウーロン茶など)	-135
	コーラ (500ml)	お茶 (緑茶・ウーロン茶など)	-225
甘いもの	アイスクリーム (カップ 1個)	シャーベット (カップ 1個)	-150
	メロンパン 1個	おにぎり 1個	 -240
	シュークリーム 1個	ゼリー 1個	-150
	ショートケーキ 1個	どら焼き 1個	-150
	チーズケーキ 1個	ヨーグルト (カップ 1個/加糖)	-250
	チョコレート 1/2枚	チョコレート 1/4枚	 -80
お酒	ビール 1缶 (500ml)	ビール 1缶 (350ml)	-60
	発泡酒 1缶 (350ml)	カロリーオフ発泡酒 1缶 (350ml)	-82
	日本酒 2合	日本酒 1合	-196

今までの食生活から毎日 100kcal を減らすと半年で3kg痩せられます！