

# 普段食べている食事の カロリーは、どれくらい?!

～かたよらずバランスよく食べましょう～

## 1日のめやす

**20～60代男性 / 2,500～2,600kcal**  
**20～60代女性 / 1,900～2,000kcal**

※身体活動レベル普通(デスクワーク中心だが、通勤、買物、家事、軽いスポーツ等をする場合)

人間は生きるためにエネルギーが必要ですが、必要以上に  
カロリーを摂り過ぎると、肥満につながります。

**適正なカロリー量を超えてしまったときは、運動でカロ  
リーを消費したり、次の食事を控えめにしましょう。**

(出典:「日本人の食事摂取基準」2010年版)



ビーフカレー  
950Kcal / 4.0g



カツ丼  
890Kcal / 4.0g



オムライス  
840Kcal / 4.0g



チャーハン  
750Kcal / 2.5g



親子丼  
730Kcal / 4.0g



チキンカレー  
690Kcal / 3.5g



スパゲティナポリタン  
690Kcal / 3.0g



サーロインステーキ 200g  
810Kcal / 3.5g



お好み焼き  
550Kcal / 3.0g



ソース焼きそば  
510Kcal / 2.5g



冷やし中華  
450Kcal / 4.0g



焼うどん  
440Kcal / 3.5g



ラーメン  
440Kcal / 6.0g



ヒレステーキ 200g  
510Kcal / 3.5g



ロースカツ  
(1枚)  
440Kcal / 0.8g



ハンバーグステーキ  
440Kcal / 1.5g



カップラーメン(麺65g)  
360Kcal / 4.0g



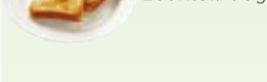
かけそば  
320Kcal / 4.0g



かけうどん  
310Kcal / 4.0g



ごはん(普通盛 145g)  
240Kcal / 0.0g



バタートースト(1枚)  
200Kcal / 0.9g



ヒレカツ(1枚)  
310Kcal / 0.8g



アジフライ(1枚)  
290Kcal / 0.8g



マグロ  
トロ刺身4切れ  
210Kcal / 0.1g



サバみそ煮  
200Kcal / 1.5g



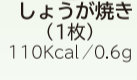
ポテトコロッケ  
(1個)  
150Kcal / 0.3g



ハムエッグ  
(ハム1枚)  
150Kcal / 1.0g



焼き餃子(1個)  
50Kcal / 0.4g



しょうが焼き  
(1枚)  
110Kcal / 0.6g



イカ刺身40g  
40Kcal / 0.1g



肉じゃが  
370Kcal / 2.5g



マカロニサラダ  
300Kcal / 1.5g



イカと里芋の煮物  
190Kcal / 3.0g



春巻き(1本)  
190Kcal / 0.6g



豚汁  
170Kcal / 2.0g



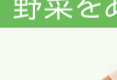
はるさめサラダ  
140Kcal / 1.0g



かぼちゃの煮物  
130Kcal / 0.9g



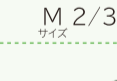
きんぴらごぼう  
90Kcal / 1.0g



生春巻き(1枚)  
90Kcal / 0.4g



ふろふき大根  
70Kcal / 1.5g



ひじきの煮物  
70Kcal / 2.0g



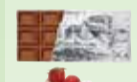
海藻サラダ  
30Kcal / 1.0g



焼きなす  
30Kcal / 0.6g



ポテトチップス(85g)  
480Kcal / 0.9g



ミルクチョコレート1枚(55g)  
310Kcal / 0.1g



ショートケーキ  
290Kcal / 0.1g



たい焼き(つぶあん)  
210Kcal / 0.1g



ビール(350ml缶)  
150Kcal / 0.0g



りんご M1個  
130Kcal / 0.0g



バナナ L1本  
120Kcal / 0.0g



かた焼きせんべい1枚  
90Kcal / 0.5g



スイカ三角形 1切れ  
50Kcal / 0.0g



メロン 1/6切れ  
40Kcal / 0.0g



みかん M1個  
40Kcal / 0.0g



いちご M10個  
30Kcal / 0.0g

毎食バランスよく 主食 : 主菜 : 副菜 : 甘味・果物等  
食べましょう 1 : 1 : 1~2 : 1日1回

## 運動 ≫ 体重60kgの人が100kcal消費するための運動量


## 野菜 ≫ 野菜をあと1日100g摂りましょう!! [100gの目安]


## 減塩 ≫ まずは食塩摂取量を1日1g減らしましょう!! [食塩1gの目安]


監修:がん・生活習慣病対策課(参考:五訂増補食品成分表)