

# 栄養ニュース



日頃、何気なく食べているもののエネルギー量を比較したことはありますか？

全部で6問準備しました！  
ぜひ、全問正解を目指して挑戦してみてください♪

## カロリーが高いものはど〜れだ??

ごはん 茶碗 1杯

切り餅 2個

**VS**

メロンパン

チーズ蒸しパン

**VS**

ビール 中ジョッキ

焼酎 1合

**VS**

みかん 2個

りんご 1個

**VS**

ホワイトチョコ

ビターチョコ

**VS**

豚もも肉

豚肩ロース肉

**VS**

# 解説!

## 【◎正解】

ごはん  
茶碗 1 杯



ごはん茶碗 1 杯分 : 252kcal  
切り餅 2 個分 : 236kcal

⇒切り餅 1 個あたり 118kcal!  
お正月にお餅を 5 個も食べると、なんと 590kcal! ?

## 【◎正解】

メロンパン



メロンパン 1 個 : 415kcal  
チーズ蒸しパン 1 個 : 380kcal

⇒メロンパンは上のクッキー生地に、小麦粉・バター・砂糖に加えてグラニュー糖でコーティング!

## 【◎正解】

焼酎  
1 合



ビール中ジョッキ : 202kcal  
焼酎 1 合 : 233kcal

⇒意外と高エネルギーな焼酎!  
ごはん 1 杯分とほぼ同じくらいのエネルギー量です!

## 【◎正解】

りんご  
1 個

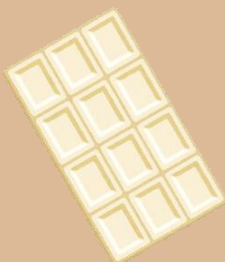


みかん 2 個 : 80kcal  
りんご 1 個 : 160kcal

⇒みかん 2 個とりんご半分が同じエネルギー量!  
果物の食べすぎは中性脂肪が上がる原因にも...

## 【◎正解】

ホワイト  
チョコ



ホワイトチョコ : 294kcal  
ビターチョコ : 284kcal  
(ミルクチョコ : 279kcal)

⇒ポリフェノール効果を期待したいときは、カカオマスの含まれないホワイトよりミルク・ビターの方がオススメ

## 【◎正解】

豚  
肩ロース肉



豚もも肉 : 183kcal  
豚肩ロース肉 : 253kcal

⇒同じ豚肉でも部位によってエネルギー差は歴然!  
同じように鶏肉や牛肉にも注意しましょう♪



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!  
QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →