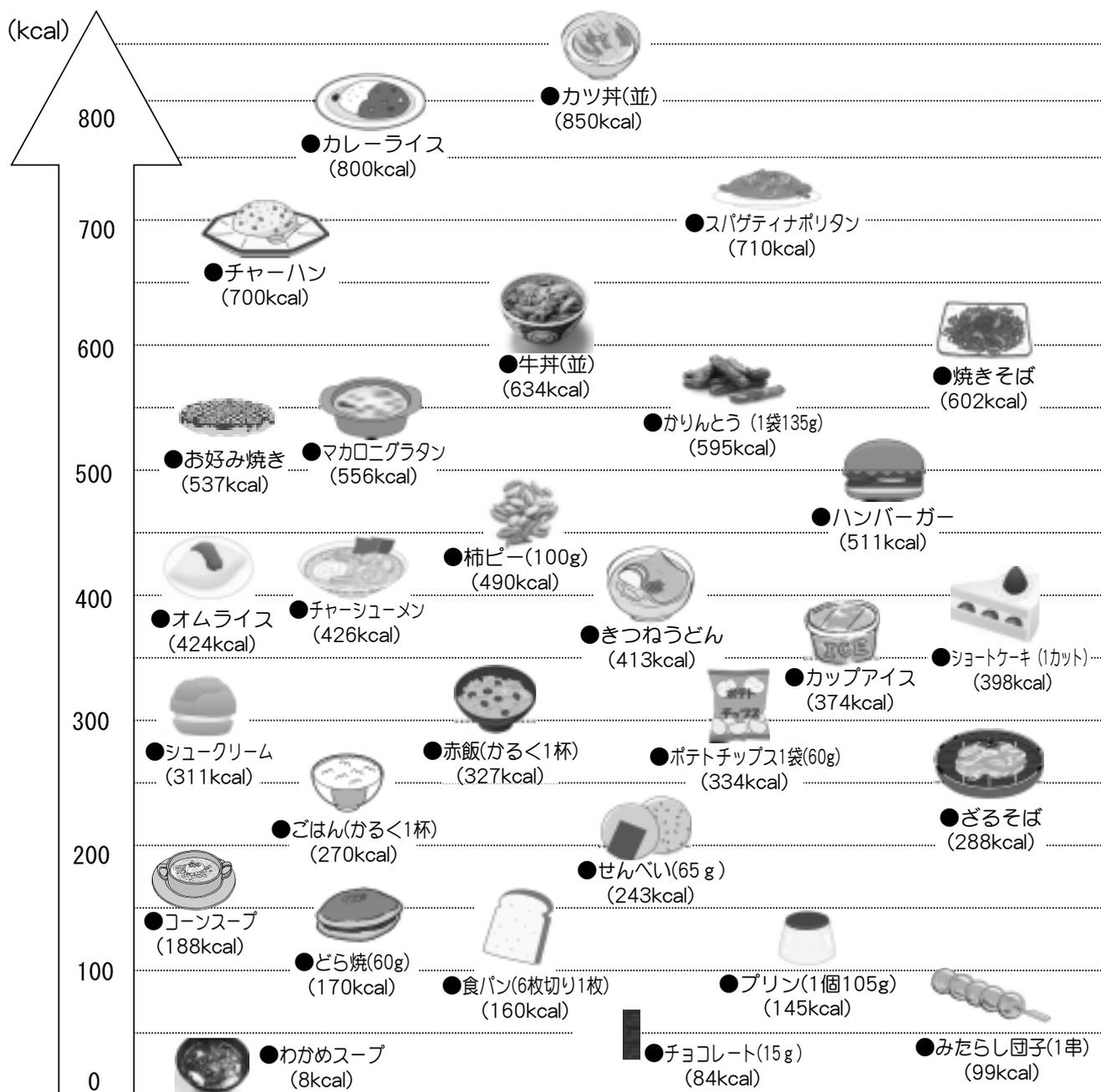


皆さんは、普段食べている食品のエネルギーがどのくらいあるかを知っていますか？  
 栄養ニュース第1号では、自分に必要なエネルギー量を計算し、第2号では、消費エネルギーの目安について紹介しました。今回は、皆さんが普段よく目にしている食品のエネルギーを表で示しました。  
 この表を参考に、ご自分の1日に必要なエネルギー量と照らし合わせてみてはいかがでしょうか。

例：1日の必要エネルギーが1,800kcalの人の場合・・・

1日3食なので1,800(kcal)÷3=600 一食当り600kcal

昼食にチャーハンとチャーシューメンを食べた場合、(下表の値より)700kcal+426kcal=1,126kcal。  
 一食当りの目安の600kcalを526kcalも上回っており、摂りすぎということになります。



※上表はひとつの目安としてご覧ください。同じ食品でも、商品によってエネルギーが異なる場合があります。