

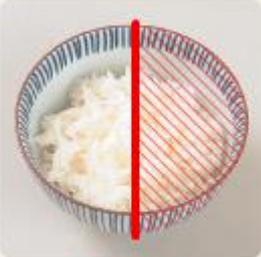
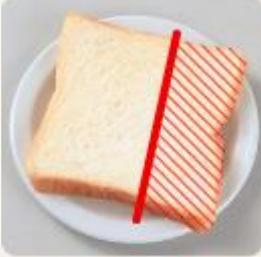
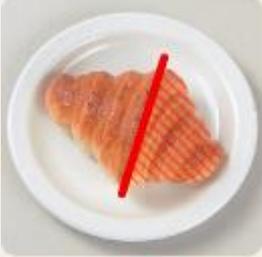
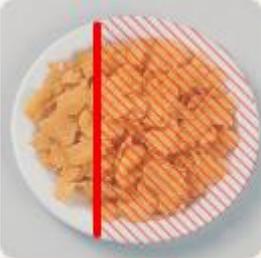
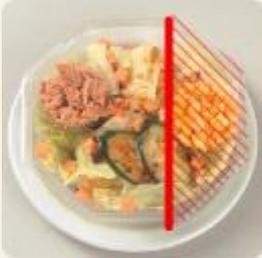
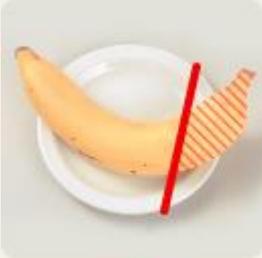
## 100 キロカロリーの食事量のめやす

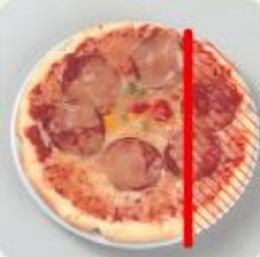
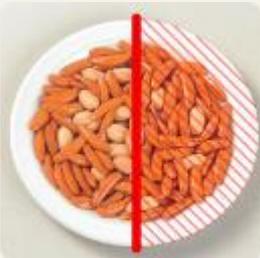
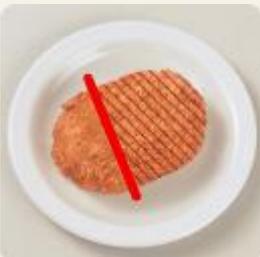
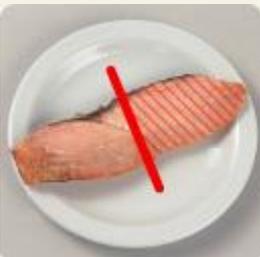
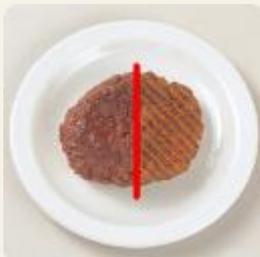
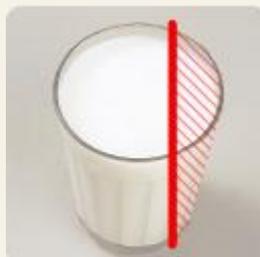
▶[堺市の特定健診・特定保健指導の案内](#)

### 100kcalの食事量のめやす



無理なく腹囲を減らすために、100kcalの食事量とはどのくらいなのか知っておきましょう。  
そうすれば、毎日の食事のなかでエネルギーダウンがしやすくなります。

<p>ごはん (60 グラム)</p>  <p>軽く 1/2 杯</p>	<p>おむすび (60 グラム)</p>  <p>3/5 個</p>	<p>食パン (38 グラム)</p>  <p>8 枚切り 2/3 枚</p>	<p>クロワッサン (23 グラム)</p>  <p>1/2 個</p>
<p>コーンフレーク (25 グラム)</p>  <p>1/4 皿</p>	<p>野菜サラダ (60 グラム)</p>  <p>2/3 バック</p>	<p>大学芋 (60 グラム)</p>  <p>3 個</p>	<p>バナナ (116 グラム)</p>  <p>2/3 本</p>

<p>りんご (185 グラム)</p>  <p>1/2 個</p>	<p>ミックスピザ (40 グラム)</p>  <p>3/5 枚</p>	<p>カップめん乾燥 (20 グラム)</p>  <p>1/3 杯</p>	<p>カップ焼きそば乾燥 (25 グラム)</p>  <p>1/5 杯</p>
<p>柿の種 (20 グラム)</p>  <p>1/2 袋</p>	<p>ポテトチップ (18 グラム)</p>  <p>10 枚</p>	<p>唐揚げ (90 グラム)</p>  <p>小 2 個</p>	<p>マヨネーズ (12 グラム)</p>  <p>大きじ 1 強</p>
<p>コロッケ (40 グラム)</p>  <p>2/5 個</p>	<p>塩鮭(焼) (50 グラム)</p>  <p>1/2 切</p>	<p>ハンバーグ (46 グラム)</p>  <p>1/2 個</p>	<p>牛乳 (150cc)</p>  <p>3/4 杯</p>

※分量のエネルギー量はだいたいの目安です。

◀ BACK

Copyright© 2008 東京法規出版 All rights Reserved