





その食事のカロリー知ってます？



 **+**  **+**  **=**  ご飯1杯(200g)330kcal
1060kcal
およそ1日に必要なカロリーの

照り焼きバーガー ポテト Mサイズ 420kcal コーラ Mサイズ 140kcal

組み合わせて食べるときは、いつも同じではなく、種類やサイズを小さいものに変更してみましょう。

食べてはいけないではなく、「食べる頻度」「量」「組み合わせ」が大切です。

 **340kcal**  **チーズバーガー 310kcal**

 **ラーメン 470kcal**

 **チャーシューメン 570kcal**

 **とんこつラーメン 550kcal**

 **チャーハン 650kcal**

 **ナポリタン 590kcal**

 **天丼 800kcal**

 **きつねうどん 510kcal**

 **月見そば 500kcal**

 **かつ丼 890kcal**

 **牛丼 670kcal**

 **カレーライス 750kcal**

 **寿司 1人前 620kcal**

ポイント

・メニューのカロリー表示を見てみましょう
カロリー表示のあるお店が最近が増えていきます

・大盛りを頼むのはやめましょう
大盛り無料の誘惑に負けてはいけません

・野菜の料理を1品追加しましょう
単品料理は野菜が不足しがちです

・お腹がいっぱい(腹八分目)と感じたら、無理して食べずに残しましょう
残す勇気を！残すのはもったいないと言うなら、注文時に『減らしてください』と一言を！

・単品料理は、1日の食事でも1回までにしましょう
カロリーオーバーだけでなく、脂質・塩分も摂りすぎになってしまいます

※お店によって、栄養価は異なるため、めやすとしてご活用ください。