カロリー表

主食	分量		カロリー
ご飯(普通盛)	1杯	150g	252kcal
玄米ごはん(普通盛)	1杯	150g	246kcal
食パン(6枚切り)	1枚	60g	156kcal
おにぎり	1個	100g	168kcal
ロールパン	1個	30g	95kcal
カレーパン	1個	120g	385kcal
メロンパン	1個	100g	366kcal
コーンフレーク	1食分	40g	152kcal
うどん(麺のみ)	1人前	240g	252kcal
そば(麺のみ)	1人前	230g	304kcal
中華麺(麺のみ)	1人前	210g	313kcal
スパゲッティ(麺のみ)	1人前	220g	367kcal
カップ麺(やきそば)	1人前	130g	567kcal
カップ麺	1人前	80g	358kcal
ビーフカレー(レトルト)	1人前	ごはん200g	548kcal
ピラフ	1人前	ごはん250g	403kcal

主菜(肉類)	分量	カロリー
牛(かたロース、脂身つき、生)	100g	411kcal
牛(ばら、脂身つき、生)	100g	517kcal
豚(かたロース、脂身つき、生)	100g	253kcal
豚(ばら、脂身つき、生)	100g	395kcal
鶏(もも、皮つき、生)	100g	204kcal
鶏(むね、皮つき、生)	100g	145kcal
鶏(ささ身、生)	100g	109kcal
鶏(手羽先、皮つき、生)	100g	226kcal

カロリー参考:日本食品標準成分表2015年版(七訂) 追補2018年

そうざい	分量		カロリー
クリームコロッケ	1個	80g	205kcal
メンチカツ	1個	80g	246kcal
ハンバーグ	1人前	100g	223kcal
ぎょうざ	1人前	120g	236kcal
エビフライ	1人前	120g	350kcal

間食	分量		カロリー
シュークリーム	1個	70g	160kcal
ショートケーキ	1切	110g	360kcal
カステラ	1個	50g	160kcal
コーヒーゼリー	1個	130g	62kcal
オレンジゼリー	1個	130g	116kcal
カスタードプリン	1個	150g	189kcal
ヨーグルト(加糖タイプ)	1個	80g	54kcal
みたらし団子	1本	60g	118kcal
しょうゆせんべい	1枚	23g	86kcal
ポテトチップス	1袋	60g	332kcal
アイスクリーム	1個	110g	198kcal
ソフトクッキー	1枚	8g	42kcal
ミルクチョコレート	1枚	50g	279kcal
ガム	1粒	2g	8kcal
アーモンド	16粒	20g	123kcal
バナナ	1本	200g	172kcal
キウイ	1個	80g	42kcal
リンゴ	1個	250g	153kcal

カロリー参考:日本食品標準成分表2015年版(七訂) 追補2018年

Copyright © 2020 OG SPORTS CO.,LTD. All Rights Reserved.

カロリー表

飲み物	分量		カロリー
コーラ	1杯	210g	97kcal
サイダー	1杯	210g	86kcal
炭酸飲料・果実色（無果汁）	1杯	210g	107kcal
スポーツドリンク	1杯	210g	44kcal
みかんジュース（濃縮還元）	1杯	210g	80kcal
みかんストレートジュース	1杯	210g	86kcal
みかんジュース（果汁20%）	1杯	210g	105kcal
野菜ジュース	1杯	210g	53kcal
コーヒー（砂糖+クリーム）	1杯	210g	80kcal
普通牛乳	1杯	210g	141kcal
牛乳（低脂肪）	1杯	210g	97kcal
ヨーグルト（ドリンクタイプ）	1杯	210g	137kcal

※コップ1杯＝210gとして計算

お酒	分量		カロリー
ビール	1杯	350ml	140kcal
発泡酒	1杯	350ml	158kcal
ノンアルコールビール	1杯	350ml	18kcal
日本酒	1合	180ml	187kcal
焼酎	1杯	100ml	146kcal
ウイスキー・シングル	1杯	30ml	71kcal
ワイン（赤・白）	1杯	100ml	73kcal
梅酒ロック	1杯	45ml	70kcal
ブランデー	1杯	30ml	71kcal
酎ハイ（レモン風味）	1杯	350ml	182kcal

カロリー参考：日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2018年

低カロリーなものをチョイス

■主食

ご飯大盛り（240g）403kcal → -151kcal → ご飯普通盛り（150g）252kcal → -50kcal → ご飯控えめ（120g）202kcal

カレーパン（1個）385kcal → -100kcal → ロールパン（3個）285kcal → -117kcal → おにぎり（1個）168kcal

■主菜（肉類）

鶏（もも、皮つき、生）（100g）204kcal → -59kcal → 鶏（むね、皮つき、生）（100g）145kcal → -36kcal → 鶏（ささ身、生）（100g）109kcal

牛（ばら、脂身つき、生）（100g）517kcal → -122kcal → 豚（ばら、脂身つき、生）（100g）395kcal → -191kcal → 鶏（もも、皮つき、生）（100g）204kcal

■間食

ショートケーキ（1切）360kcal → -200kcal → シュークリーム（1個）160kcal → -98kcal → コーヒーゼリー（1個）62kcal

ポテトチップス（1袋／60g）332kcal → -160kcal → しょうゆせんべい（2枚／46g）172kcal → -118kcal → ヨーグルト（加糖）（1個／80g）54kcal

■飲み物

コーラ（1杯／210g）97kcal → -11kcal → みかんストレートジュース（1杯／210g）86kcal → -33kcal → 野菜ジュース（1杯／210g）53kcal

■お酒

日本酒（1合）187kcal → -47kcal → ビール（350ml）140kcal → -67kcal → ワイン（100ml）73kcal

Copyright © 2020 OG SPORTS CO.,LTD. All Rights Reserved.