

## 健康を意識した外食・中食の選び方

# 外食・中食を選ぶ際の カロリーの目安を知ろう



株式会社リンクアンドコミュニケーション  
事業開発マネジャー、管理栄養士

佐々木 由樹

【ささき・ゆき】2003年女子栄養大学栄養学部卒業。2005年。株式会社創健ピーマップ設立（代表取締役）。2014年東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻卒業後に現職。

### 自分に必要なカロリーの 簡単な計算

前回の記事で、あなたに必要な1日のカロリーを計算しました。覚えている方は、ここは読み飛ばしてください。忘れてしまった方や、今回から読み始めてくださった方は、「体重(kg) × 30 or 40」で計算してみましょう。ほとんど座りっぱなしの生活の方は、体重に30をかけます。動くことの多い生活をしている方は、体重に40をかけます。

例えば、ほとんど座りっぱなしの60kgの人であれば、 $60 \times 30 = 1800 \text{ kcal}$ となります。痩せたい方はそれよりも少ないカロリーを、体重を増やしたい方はそれよりも多いカロリーを摂るようにします。かなり大まかな計算になりますが、日々の生活の目安には使えます。

### カロリー表示を活用しよう

皆さんは商品に付いている栄養成分表示を見たことがありますか？ とくに中食では多くの商品に表示されています。見たことがない方は、これを機会にぜひ活用してみてください。

では、カロリーを確認していきましょう。左ページをご覧ください。ポイントは2つです。

1つ目は、その表示が、1個（または1食分）あたりなのか、100g（または100ml）あたりなのかを確認してください。1個あたりのカロリー表示であれば、1回に食べるカロリーはその数値をそのまま使えます。100gあたりの表示であ

れば、1回に食べる量に換算する必要があります。1回あたり200g食べるのであれば、表示されている数値を2倍にする必要があります。

ポイントの2つ目は、カロリー表示がされている場所です。実は「カロリー」とは書かれていません。表示には「熱量」「エネルギー」と書かれています。ですので、カロリーを確認したいときには、熱量やエネルギーと表示されている箇所を見てください。栄養成分表示をする場合には、必ず1番上に表示するルールになっているので、1番上を見ていただければ問題ありません。ちなみに、なぜカロリーと表示されていないかというと、「カロリー」はあくまで熱量（またはエネルギー）の単位だからです。

### 大まかなカロリーを 覚えておきましょう

外食の場合、チェーン店ですとカロリー表示がありますが、個人店では表示をしているところは多くありません。そこで、同じジャンルのメニューの中で、どのメニューがカロリーが高めなのか、低めなのか覚えておくことで、体調に合わせたメニュー選びができます。

左ページの表のように、「丼もの」という同じジャンルの中でも、具材によってカロリーが大きく異なります。丼ものを食べるシチュエーションになったら、この表を思い出してみてください。「昨日は食べすぎていたからかつ丼はやめておこうかな」とか、「最近あまりきちんと食べていないから、今日はかつ丼食べよう」など、カロリー調整ができるようになります。

## さまざまな食品の栄養成分表示

### ● あんかけ焼きそば

1食当り熱量512kcal 蛋白質19.3g  
脂質15.2g 炭水化物74.5g Na2.0g

### ● ビビンバ丼

栄養成分表示(1包装当たり) 熱量411kcal、たんぱく質9.9g、脂質10.4g、炭水化物66.3g、食塩相当量4.2g  
※推定値

### ● 野菜ジュース

栄養成分表示(1本/200ml当たり)  
エネルギー40kcal ナトリウム1~23mg  
たんぱく質1.7g (食塩相当量0~0.06g)  
脂質0g カルシウム14mg  
炭水化物9.2g カリウム600mg  
糖質7.8g  
食物繊維1.4g

### ● 菓子パン

栄養成分表示(1包装当たり)	
熱量	316kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	11.3g
炭水化物	46.7g
食塩相当量	0.8g

この表示値は、目安です。

### ● ちくわ

栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	93kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	0.4g
炭水化物	9.4g
ナトリウム	793mg

(食塩相当量 2.0g)

### ● アイスクリーム

栄養成分表示(1本(90ml)当たり)	
エネルギー	237kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	15.6g
炭水化物	21.4g
食塩相当量	0.08g

この表示値は、目安です。

### ● 牛乳

栄養成分表示 コップ1杯(200ml)当たり	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
食塩相当量	0.22g
カルシウム	227mg

(推定値)

### ● ゆで卵

栄養成分表示(1個当たり) エネルギー64kcal/たんぱく質5.8g/脂質4.2g/炭水化物0.6g/食塩相当量0.6g

### ● クッキー

栄養成分表示(1箱40gあたり): 熱量223kcal、たんぱく質1.8g、脂質9.4g、炭水化物26.2g、食塩相当量0.03g(推定値)

## ジャンル別カロリー表

### 丼もの

かつ丼	900 kcal
天丼	800 kcal
うな丼	700 kcal
中華丼	700 kcal
親子丼	680 kcal
牛丼	650 kcal
海鮮丼	600 kcal

### 和風麺

天ぷらそば	600 kcal
煮込みうどん	550 kcal
カレーうどん	480 kcal
月見うどん	410 kcal
きつねうどん	400 kcal
山菜そば	350 kcal
ざる・かけそば	300 kcal

### 中華麺

チャーシュー麺	680 kcal
タンメン	650 kcal
担々麺	600 kcal
焼きそば	550 kcal
焼きビーフン	550 kcal
冷やし中華	530 kcal
ラーメン	450 kcal

カロリー

↑ 高

↓ 低

かつ丼のほうが  
天丼よりカロリー  
高めなのか

アップルパイって  
ラーメンと同じ  
カロリーなのね!

焼きそばって  
意外とカロリー  
あるな

### パスタ

カルボナーラ	850 kcal
ミートソース	700 kcal
ナポリタン	600 kcal
ペペロンチーノ	600 kcal
ボンゴレ	550 kcal
きのこスパ	530 kcal
たらこスパ	530 kcal

### 洋菓子

アップルパイ	450 kcal
ショートケーキ	350 kcal
ドーナツ	250 kcal
シュークリーム	250 kcal
バニラアイス	230 kcal
プリン	130 kcal
ゼリー	80 kcal

### 酒類

日本酒(1合)	200 kcal
ビール(中ジョッキ)	200 kcal
ビール(小ジョッキ)	120 kcal
ウイスキー(ダブル)	140 kcal
ブランデー(ダブル)	140 kcal
焼酎(ダブル)	120 kcal
ワイン(グラス1杯)	80 kcal

カロリー

↑ 高

↓ 低