

アルコールの エネルギー量

アルコールは意外に高カロリーです。

カロリーの取りすぎが肥満や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを高めます。



ビール
350ml
147kcal



発泡酒
350ml
158kcal



糖質オフ
350ml
84kcal



ノンアルコールビール
350ml
0kcal



赤ワイン
180ml
130kcal



日本酒
200ml
180kcal



酎ハイ
350ml
185kcal

ごはん
と
比べてみよう



茶わん軽く1杯
110g
163kcal



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

血糖コース³³

