

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

ごはんを
比べてみよう



茶わん軽く1杯
110g

163kcal



健康づくり
推進宣言

血糖コース

33

