

食事編

食事摂取基準からみるエネルギー必要量の算出方法

指導者資料

C-9

食事量の決定に必要な“基本情報”		基本情報に基づき決定されるもの	
身長	(m)	身長 <input type="text"/> (m) × 身長 <input type="text"/> (m) × 22 = 標準体重 <input type="text"/> (kg)	↓ 目標体重 <input type="text"/> (kg)
体重	(kg)	現在の体重も考慮して	
性別	男・女	基礎代謝基準値 <input type="text"/> (kcal/kg/日)	※表1より 該当する値を選択。
年齢	(歳)	(体重1kg当たりに必要なエネルギー量)	
日常生活活動状況		身体活動レベル <input type="text"/>	※表2より 該当する値を選択。

$$\text{目標体重(kg)} \times \text{基礎代謝基準値(kcal/kg/日)} \times \text{身体活動レベル} = \text{1日に必要なエネルギー量(kcal/日)}$$

× × =

表1 基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

年齢区分	男性	女性
1~2(歳)	61.0	59.7
3~5(歳)	54.8	52.2
6~7(歳)	44.3	41.9
8~9(歳)	40.8	38.3
10~11(歳)	37.4	34.8
12~14(歳)	31.0	29.6
15~17(歳)	27.0	25.3
18~29(歳)	24.0	23.6
30~49(歳)	22.3	21.7
50~69(歳)	21.5	20.7
70以上(歳)	21.5	20.7

表2 身体活動レベルの値

身体活動レベル	低い(レベルⅠ)	ふつう(レベルⅡ)	高い(レベルⅢ)
1~2(歳)	-	1.40	-
3~5(歳)	-	1.50	-
6~7(歳)	-	1.60	-
8~9(歳)	-	1.70	1.90
10~11(歳)	-	1.70	1.90
12~14(歳)	1.50	1.70	1.90
15~17(歳)	1.50	1.75	2.00
18~29(歳)	1.50	1.75	2.00
30~49(歳)	1.50	1.75	2.00
50~69(歳)	1.50	1.75	2.00
70以上(歳)	1.30	1.50	1.70

参考: 日本人の食事摂取規準(2005年版)

教材No. C-9

【教材のねらい】

・指導者用

日本人の食事摂取基準によりエネルギー必要量の算出を行う際に用いる。

【資料の使い方】

・目標体重、基礎代謝基準値、身体活動レベルからエネルギー必要量を算出する。

・C-7により食事によるエネルギー減少の目標を算出する場合に、最低必要なエネルギー摂取量は確保する必要があることから、指導者が参考とする。

生活習慣病予防のための各学会

		食事摂取基準	肥満症治療ガイドライン(2006)		糖尿病治療ガイド(2006-2007)	高血圧治療ガイドライン(2004)	高脂血症治療ガイド			
			BMI25以上30未満	BMI30以上			第1段階(総摂取エネルギー、栄養素配分およびコレステロール摂取量の適正化)	第2段階(病型別)		
								高LDL-C血症が持続する場合	高トリグリセリド血症が持続する場合	
栄養配分の適正化	総摂取エネルギー		標準体重×25kcal	標準体重×20kcal	エネルギー摂取量=標準体重(注1)×身体活動量(注2)	適正体重の維持(BMIで25を超えない)	適正エネルギー摂取量=標準体重(注1)×25~30(kcal)			
	エネルギー比率									
	炭水化物	50%~70%	炭水化物60%(100g以上/日)	炭水化物60%(100g以上/日)	炭水化物を指示エネルギー量の55%~60%		炭水化物60%		炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	
	たんぱく質	20%未満	たんぱく質15~20%(標準体重×1.0~1.2g/日)	たんぱく質15~20%(標準体重×1.0~1.2g/日)	1.0~1.2g/kg標準体重(尿中アルブミン排泄量300mg/gクレアチニン以上が持続する場合は0.8~1.0g/kg標準体重)		タンパク15~20%(鶏鳥肉より魚肉大豆タンパクを多くする)			
	脂肪	20%~30%未満	脂質20~25g(20g/日以上)	脂質20~25g(20g/日以上)	炭水化物、タンパク質量の残りを脂質とする		脂肪20~25%(鶏鳥肉脂肪を少なくし、植物性・魚類性脂肪を多くする)		脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	
	炭水化物	砂糖				単純糖質(特に糖を含む清涼飲料水)の制限				可能な限り制限(果物を除き調味料のみでの使用)
		果物				高中性脂肪血症の場合蔗糖・果糖の摂取を可能な限り少なくする	糖質の摂取は摂取カロリーの増加につながるがあるので、糖尿病患者では推奨されない	80~100kcal以内		80~100kcal以内
		アルコール				血糖コントロールの目標が達成できない場合、および肥満、高血圧、高脂血症、高尿酸血症を合併している場合は禁酒	エタノールで 男性20~30g/以下(日本酒換算1合前後) 女性10~20g/以下	25g以下[他の合併症を考慮して指導する]		禁酒
		食物繊維	10g/1000kcal	25g以上	25g以上	20g~25g/日以上		25g以上		
	脂質	コレステロール	男 750mg 女 600mg			高コレステロール血症の場合 1日300mg以下	コレステロールの摂取を控える	1日300mg以下	1日200mg以下	
		脂肪酸		必須脂肪酸の確保	必須脂肪酸の確保	高中性脂肪血症の場合飽和脂肪酸を可能な限り少なくする	飽和脂肪酸の摂取を控える		P/M/S比=3:4:3	
	たんぱく質	プリン体	400mg	動物性たんぱく質比45~50%の確保	動物性たんぱく質比45~51%の確保					
		魚・大豆製品								鳥・獣・肉より多くする
	ビタミン	ビタミンB6	男 1.4mg 女 1.2mg	必要量の確保	必要量の確保					多い野菜、果物などの食品を多くとる
		葉酸	240μg							
		ビタミンB12	2.4μg							
		ビタミンC	100mg							
		ビタミンE	男 8~9mg 女 8mg							
	電解質	カリウム	1600mg/日	必要量の確保	必要量の確保					野菜・果物の積極的摂取(重篤な腎障害を伴う場合は推奨されない)
		ナトリウム(食塩相当量)	男10g未満 女8g未満	10g以下	10g以下	高血圧合併症患者は1日6g未満が推奨され、腎症合併症患者は病期により異なる	食塩制限 6g/日未満			
		カルシウム	600mg	必要量の確保	必要量の確保					
		水分								
		その他								
生活習慣	運動				頻度は15~30分の歩行を1日2回を毎日行うか少なくとも1週間に3回以上、運動量の目安は1日約1万歩	最大酸素摂取量50%位の軽い有酸素運動をできるだけ毎日(ただし心血管病を有する患者は事前にメディカルチェックを行い禁止あるいは制限)				
	喫煙				禁煙	禁煙	禁			
	ストレス									

(注1)標準体重=[身長(m)]²×22 (注2)身体活動量の目安は軽労作(デスクワークが主な人、主婦など)20~30kcal/kg標準体重、普通の労作(立仕事が多い職業)

(出典)動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年版(日本動脈硬化学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)

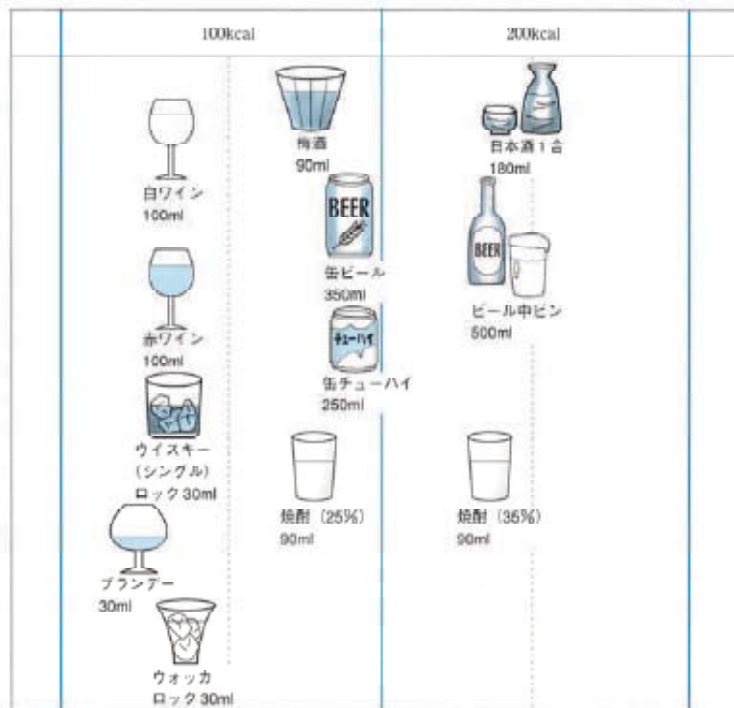
のガイドラインの整理(2006年版)

(2004)		動脈硬化性疾患診療ガイドライン(2002)				高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(2002)
食事療法と適正な脂肪酸摂取		第2段階(病型別食事療法と適正な脂肪酸摂取)				
高LDL-C血症と高トリグリセリド血症がともに持続する場合	高カイロミクロン血症の場合	第1段階(総摂取エネルギー、栄養素配分およびコレステロール摂取量の適正化)	高LDL-C血症が持続する場合	高トリグリセリド血症が持続する場合	高LDL-C血症と高トリグリセリド血症がともに持続する場合	高カイロミクロン血症の場合
		適正エネルギー摂取量=標準体重(注1)×25~30(kcal)				
炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下		炭水化物60%		炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	炭水化物由来エネルギーを総摂取エネルギーの50%以下	
		タンパク15~20%(獣鳥肉より魚肉大豆タンパクを多くする)				
脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂肪15%以下	脂肪20~25%(獣鳥肉脂肪を少なく、植物性・魚類性脂肪を多くする)	脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下		脂肪由来エネルギーを総摂取エネルギーの20%以下	脂肪15%以下
可能な限り制限(果物を除き調味料のみでの使用)				可能な限り制限(果物を除き調味料のみでの使用)	可能な限り制限(果物を除き調味料のみでの使用)	
80~100kcal以内		80~100kcal以内		80~100kcal以内	80~100kcal以内	
禁酒		25g以下[他の合併症を考慮して指導する]		禁酒	禁酒	過剰摂取(日本酒1合またはビール500mlまたはウイスキー60~80mlを飲む、蒸溜酒2日/週以上)
		25g以上				
1日200mg以下		1日300mg以下	1日200mg以下		1日200mg以下	
P/M/S比=3:4:3			P/M/S比=3:4:3		P/M/S比=3:4:3	
						400mgを超えない
		鳥・獣・肉より多くする				
		多い野菜、果物などの食品を多くとる				
						十分な水分摂取(尿量2000ml/日以上)
						尿をアルカリ化する食品の摂取
						食後1時間以降に毎日継続できる軽い運動(有酸素運動)を行う
煙			禁	煙		
						ストレスの解消

30~35kcal/kg、重い労作(力仕事の多い職業)35~kcal/kg標準体重とする

病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(日本痛風・核酸代謝学会)、日本人の食事摂取基準(2005年版

〈アルコールのエネルギー量(Kcal)〉



出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

食品名	目安量	容量	エネルギー
ビール	普通サイズ缶	350ml	140kcal
ビール	中ビン	500ml	200kcal
ビール	大ビン	633ml	253kcal
生ビール	中ジョッキ	500ml	200kcal
発泡酒	普通サイズ缶	350ml	158kcal
発泡酒	ロング缶	500ml	225kcal
日本酒	1合	180ml	193kcal
焼酎	1合	180ml	263kcal
焼酎	湯割大グラス	350ml	256kcal
ウーロンハイ	中ジョッキ	500ml	219kcal
チュウハイ	普通サイズ缶	350ml	278kcal
ワイン(赤)	グラス1杯	100ml	73kcal
ワイン(白)	グラス1杯	100ml	73kcal
ウイスキー	シングル1杯	30ml	71kcal
梅酒(ロック)	グラス1杯	70ml	109kcal

参考:五訂増補 日本食品標準成分表

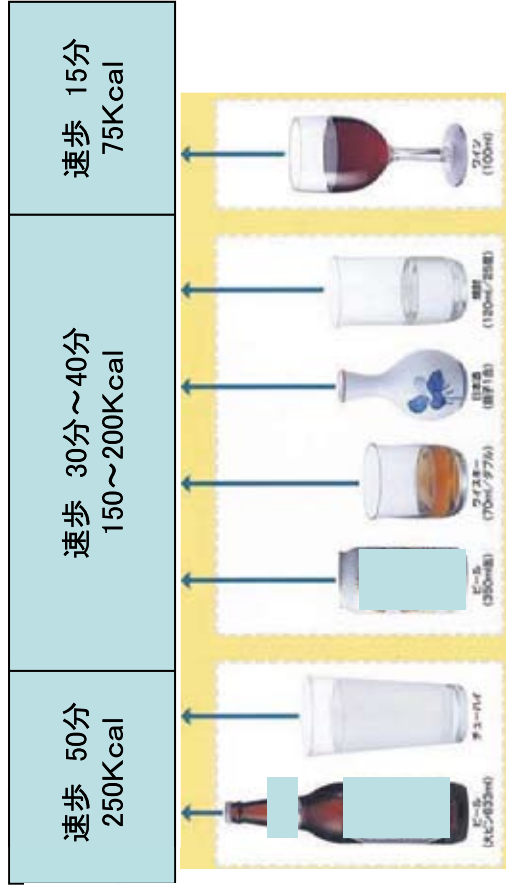
アルコールの種類とアルコール量

C-14

自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう。

アルコールの種類	自分が1日に飲む量	×100ml中のエネルギー量	=小計
ビール(淡色)	ml	× 40 kcal	= kcal
ビール(発泡酒)	ml	× 45 kcal	= kcal
日本酒	ml	× 109 kcal	= kcal
ワイン	ml	× 73 kcal	= kcal
梅酒	ml	× 156 kcal	= kcal
焼酎(25度)	ml	× 146 kcal	= kcal
ウイスキー、ブランデー	ml	× 237 kcal	= kcal
合計			kcal

お酒の量を速歩の量で表示してみると



〔参考〕 アルコール飲料の容量

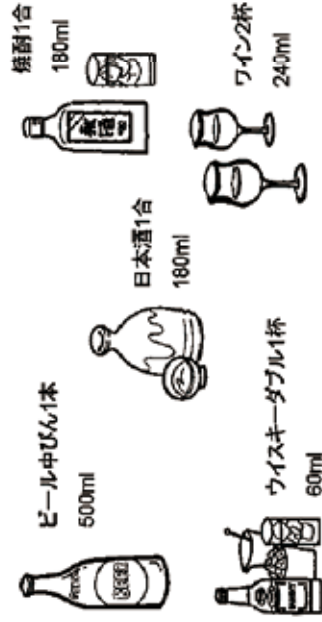
【ビール】 中ジョッキ 500ml
大ジョッキ 800ml
グラスビール約350ml
大びん633ml 中びん500ml

【日本酒】 銚子1合 180ml おちよこ1杯 約30ml
【ワイン】 グラス1杯 約120ml ボトル1本 750ml
【ウイスキー・ブランデー】 シングル30ml ダブル60ml
【焼酎・果実酒】 コップ1杯(約0.7合)120ml

摂取したアルコールのエネルギー量を
ご飯に換算してみると・・・
() kcal ÷ 235kcal = () 杯

望ましい飲酒量

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です



参考：生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中聡子共著(独立行政法人国立健康・栄養研究所) 五訂増補日本食品標準成分表、健康日本21

〈菓子類のエネルギー量(kcal)〉

菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal/1人分)					
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
ところてん 110g	まんじゅう 35g	カステラ 50g	シュークリーム 90g	チーズケーキ 100g	
	あめ 20g	ポテトチップス 30g	クッキー 50g	ショートケーキ 150g	
	チョコレート 15g	あんパン 60g	どら焼き 85g	アイスクリーム 155g	
	ゼリー 40g	プリン 110g	せんべい 65g		
スポーツ ドリンク 250ml	練りようかん 60g	チョコ コロネ 80g	ジャムパン 100g		
缶コーヒー 250ml	クリームパン 60g	デニッシュ ペストリー 75g			
サイダー 250ml	あんみつ 155g				メロンパン 120g

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

食品名	目安量	重量	エネルギー
ところてん	1皿	110 g	3 kcal
スポーツドリンク	1缶	250 g	50 kcal
ゼリー	1個	40 g	60 kcal
あめ	3個	20 g	80 kcal
チョコレート	1/4枚	15 g	80 kcal
まんじゅう	1個	35 g	90 kcal
缶コーヒー	1缶	250 g	95 kcal
サイダー	1缶	250 g	100 kcal
カステラ	1切れ	50 g	160 kcal
ポテトチップス	小1袋	30 g	160 kcal
あんパン	1個	60 g	170 kcal
プリン	1個	110 g	170 kcal
練りようかん	1切れ	60 g	170 kcal

食品名	目安量	重量	エネルギー
クリームパン	1個	60 g	180 kcal
あんみつ	1皿	155 g	190 kcal
シュークリーム	1個	90 g	210 kcal
クッキー	2枚	50 g	220 kcal
どら焼き	1個	85 g	240 kcal
せんべい	2枚	65 g	245 kcal
チョココロネ	1個	80 g	245 kcal
ジャムパン	1個	100 g	295 kcal
デニッシュペストリー	1個	75 g	295 kcal
チーズケーキ	1個	100 g	350 kcal
ショートケーキ	1個	150 g	390 kcal
アイスクリーム	1皿	155 g	400 kcal
メロンパン	1個	120 g	460 kcal

参考:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

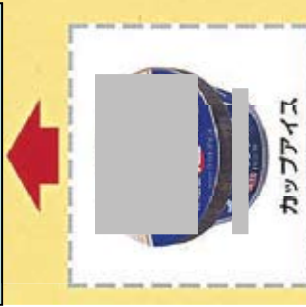
摂りすぎに注意！

嗜好品を食べたい場合の量の目安

～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～

※ご飯(白米)中1膳=235kcal

速歩 90分
450Kcal



速歩 50分
250Kcal



速歩 25分
125Kcal



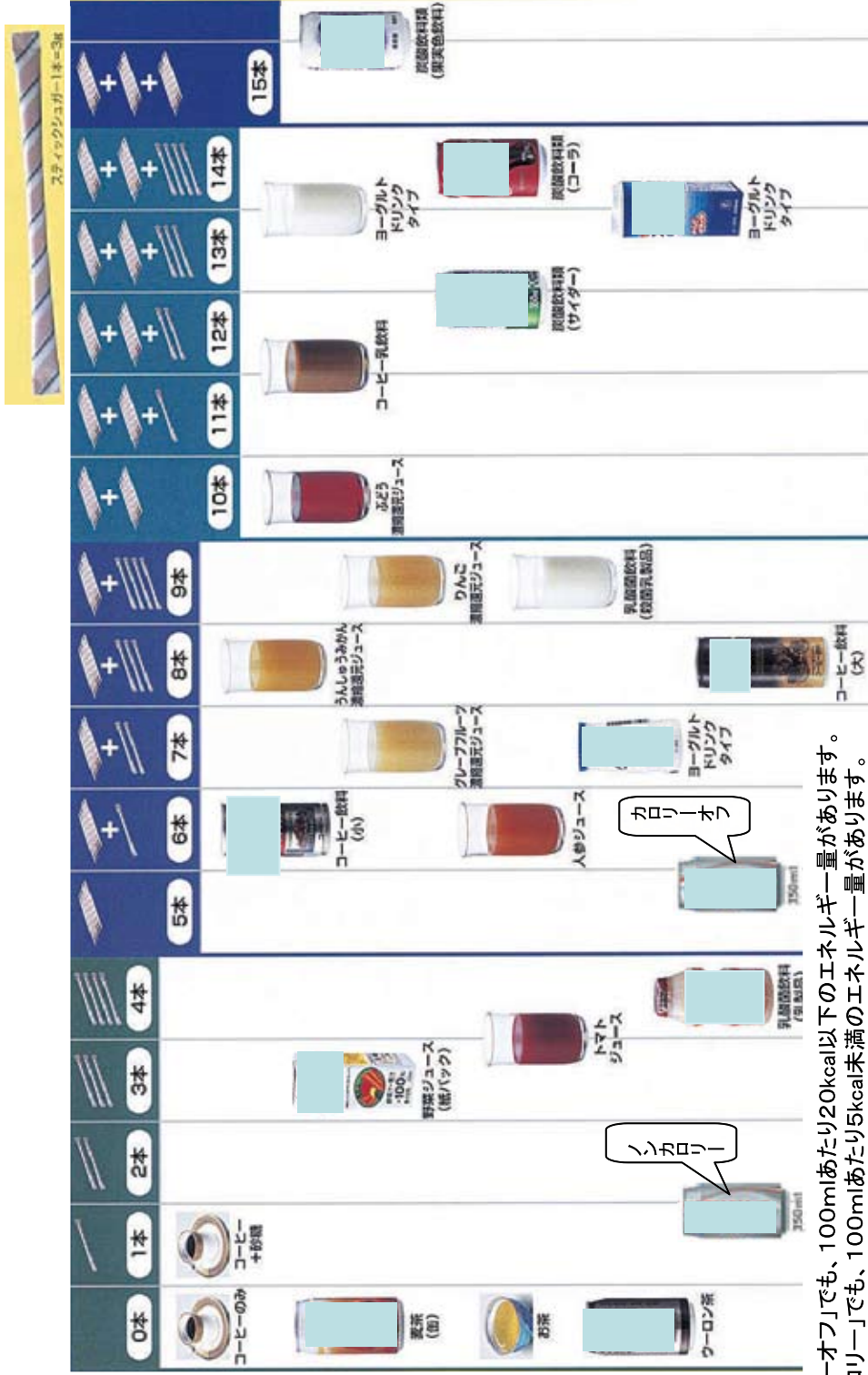
(参考)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

摂りすぎに注意！

C-16

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んで？ ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～



注)「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。

参考)厚生省生活衛生局食品保健課新聞発食品保健対策室長通知: 栄養表示基準等の取扱いについて、平成17年7月1日食安新発第0701002号改定

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示

(参考)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

丼ぶりものーどんな組合せで選ぶ？ー







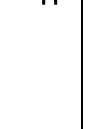
D-1

メインメニュー(丼ぶりもの等)





	かつ丼	710 kcal	●●
	親子丼	580 kcal	●
	うなぎ丼	710 kcal	●●
	チャーハン	550 kcal	●●
	カレーライス	770 kcal	●●●

どれを
選びますか？

サイドメニュー

	野菜サラダ(ドレッシングなし)	20 kcal
	野菜サラダ(ドレッシングこみ)	90 kcal
	冷や奴	80 kcal
	つけもの盛り合わせ	10 kcal
	みそ汁	60 kcal
	すまし汁	10 kcal
	コンソメスープ	10 kcal

ドリンクメニュー

	ビール (缶:350ml)	140 kcal
	(大びん:633ml)	250 kcal
	日本酒 (180ml)	290 kcal
	各種お茶	0 kcal

+

+

+

+

+

 kcal

 kcal

 kcal

 kcal

※ ●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

=

 kcal

※ 図中のエネルギー量及び食塩相当量はあくまで“めやす”です。

★ 地域にあるお店の丼ぶりもののメニューでも作成してみよう。

ファーストフード

—どんな組合せで選ぶ?—

D-2

メインメニュー(ハンバーガー)

	ハンバーガー	250 kcal ●
	ハンバーガー(大)	500 kcal ●●
	チーズバーガー	320 kcal ●
	てりやきバーガー	500 kcal ●●●
	チキンバーガー	380 kcal ●●
	フィッシュバーガー	400 kcal ●●

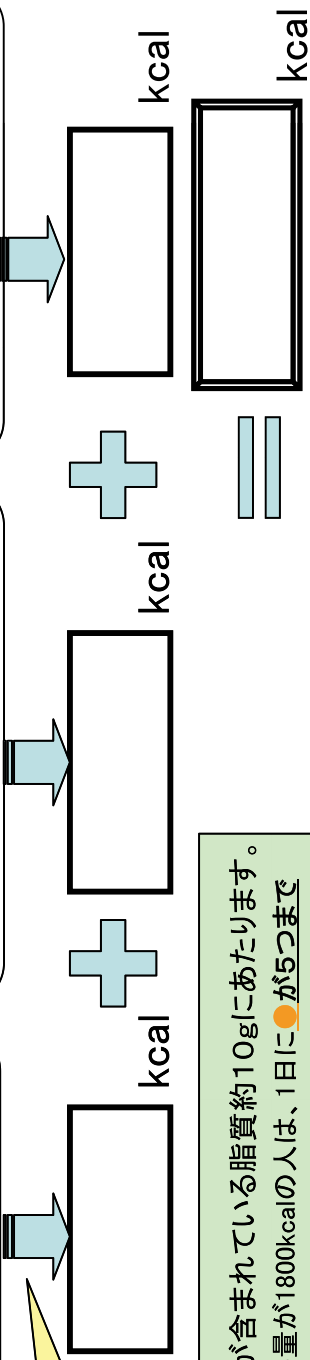
サイドメニュー

	フライドポテト(S)	230 kcal ●
	サラダ(ドレッシング込み)	130 kcal ●
	フライドポテト(M)	420 kcal ●●
	サラダ(ドレッシングなし)	30 kcal ●
	フライドポテト(L)	530 kcal ●●●

ドリンクメニュー

	コーラ	(S) 80 kcal (M) 130 kcal (L) 160 kcal
	シェイク	(S) 200 kcal (M) 330 kcal
	ジンジャエール	(S) 70 kcal (M) 110 kcal (L) 140 kcal
	オレンジジュース	(S) 100 kcal (M) 160 kcal (L) 200 kcal
	コーヒー、紅茶 (S)	(さとう・ミルク入り) 30 kcal
	(さとう入り)	20 kcal
	(さとう・ミルクなし)	5 kcal

どれを選んで
いますか?



※ (黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

★ 地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましよう。

※ 図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。
 ※ コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を“めやす”にしています。

ラーメン店での食事—どんな組合せで選ぶ？—

D-3

メインメニュー(ラーメン等)

しょうゆラーメン 400 kcal

みそラーメン 480 kcal

とんこつラーメン 510 kcal

サイドメニュー

ぎょうざ 450 kcal

つけもの盛り合わせ 11 kcal

チャーハン 550 kcal

ドリンクメニュー

ビール (缶: 350ml) 140 kcal

(大びん: 633ml) 250 kcal

日本酒 (180ml) 290 kcal

各種お茶 0 kcal

どれを選びますか？

kcal + kcal + kcal = kcal

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

★地域にあるラーメン店のメニューでも作成してみましょう。

野菜は1日350g食べましょう

D-4

野菜350gの目安



料理例 ※重量はあくまでも一例です。

			
ほうれん草のおひたし 80g	レタスとキュウリのサラダ 85g	冷やしトマト 100g	かぼちやの煮物 100g
			
具だくさんのみそ汁 75g	ひじきの煮物 80g	野菜の煮しめ 140g	きのこのバター炒め 75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～野菜、海藻、きのこの特徴～

- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさん汁物を摂る」のがコツです。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

果物は1日200g程度食べましょう

果物100gの目安

エネルギー量：約50Kcal(バナナは約100Kcal)



バナナ1本



いちご6粒



グレープフルーツ
1/2個



なし1/2個



みかん1個



キウイフルーツ
1個



りんご1/2個



ぶどう1/2房



かき1個

～果物の特徴～





- 1日の摂取量の目安は食事バランスガイドで2つ(SV)で、みかんだったら2個程度です。
- 体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれています。
- ビタミンや食物繊維の供給源です。
- 最近の果物は甘いものが多いため、摂りすぎに注意しましょう。
- この甘さは果糖と呼ばれる単糖類の増加によるもので、果糖は消化吸収が早く、トリグリセリドを増加しやすく、糖代謝も悪化させます。
- 果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂るようになります。
- ドライフルーツやシロップ漬けになっている缶詰の果物は、糖分が多いので、菓子に準じて考えます。
- 果汁100%のジュースは食物繊維が期待できず、糖分も多いので注意が必要です。

(参考) 糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

油脂の含有量





D-6

料理方法による油の含有量の差 (40gのえびを調理した場合)

ソテー	から揚げ	てんぷら	フライ
			
50Kcal (2g)	60Kcal (3g)	110Kcal (4g)	120Kcal (5g)

参考: 調理のためのベーシックデータ『栄養と料理』家庭料理研究グループ/編

肉の部位による脂肪量の差 (豚肉60gを比較して)

豚肉(ヒレ)	豚肉(もも) (皮下脂肪なし)	豚肉(ロース) (脂身つき)	豚肉(ばら) (脂身つき)
			
69Kcal (1.1g)	89Kcal (3.6g)	158Kcal (11.5g)	232Kcal (20.8g)

参考: 五訂増補日本食品標準成分表

油の含有量 **フライ** > **てんぷら** > **からあげ** > **ソテー**

同じ食材を使っても、料理方法によって、油の含有量は、かなりの差があります。
また、同じ肉でも部位によって脂肪の含有量が違います。
素材や、料理方法を考えて、油脂のとり過ぎに注意しましょう。

油脂を上手にひかえる工夫

- 器具の工夫
テフロン加工のフライパン使用、網焼き、オープン焼きにする。
- 油の種類や量の工夫
ノンオイルのドレッシング、オイルの少ないドレッシング、ポン酢などを使う。
- 調理(下ごしらえ)の工夫
ゆでて炒める。肉の脂身をカットする。揚げ物の衣を薄くする。

摂りすぎに注意！

自分の油料理の目安

D-7

こんなに油を吸っている、揚げ物や炒め物
～料理による油の量の違い～



※ご飯(白米)中1膳=235kcal

天ぷら油のエネルギー量は、ご飯何膳分？
揚げ油はおちよこ何杯分？



同じ110gのきれいで比べると、からあげは
煮付けの2倍弱のエネルギー量があります