

## ファーストフードはほどほどに...



## ファーストフードのエネルギーをみてみよう！

## ○ハンバーガー類

ハンバーガー（1個）	270kcal	塩分 1.5g	
チーズバーガー（1個）	320kcal	塩分 2.0g	
てりやきバーガー（1個）	480kcal	塩分 2.2g	

## ○サイドメニュー

フライドポテト（Mサイズ）	380kcal	塩分 0.8g	
チキンナゲット（5個）	280kcal	塩分 1.5g	

## ○ドリンク（Mサイズ）

コーラ	140kcal	オレンジジュース	150kcal	
烏龍茶	0kcal	バニラシェイク	320kcal	
カフェラテ	90kcal			

## ○その他のファーストフード

牛丼（並）	675kcal	塩分 2.8g	
ドーナツ（1個）	230kcal	塩分 0.5g	

※平均的なエネルギー量を示しています。

## &lt;1日に必要なエネルギー量は・・・&gt;

## ○15～17歳 男子

2750kcal ⇒ 1食あたり約920kcal

## ○15～17歳 男子（サッカーやバスケットボールなど激しいスポーツをしている場合）

3100kcal ⇒ 1食あたり約1030kcal

## ○15～17歳女子

2250kcal ⇒ 1食あたり750kcal

## ○15～17歳女子（テニスやバスケットボールなど激しいスポーツをしている場合）

2500kcal ⇒ 1食あたり約830kcal

（参考）日本人の食事摂取基準（2010年版）

