



# 栄養科だより No.2



食生活の改善や、体重を減らしたい方は、食品のエネルギーがとても気になりますね。

● エネルギーの摂りすぎによって起こる病気はなに？

体が必要とするエネルギー源になるのが、食品に含まれる栄養素(糖質、たんぱく質、脂質)です。

エネルギーの摂りすぎにより肥満が起こります。肥満は**脂肪異常症、高血圧、糖尿病、脂肪肝**等を引き起こし、さらにこれらの病気は**動脈硬化**の誘因となり、動脈硬化は**狭心症、心筋梗塞、脳梗塞**の要因となります。

## 食品のエネルギー(主食編)



= 252Kcal

お茶碗1杯  
(150g)



= 158Kcal

食パン(6枚切1枚)



= 210Kcal

袋入り茹でうどん  
(200g)



= 198Kcal

茹でそば  
(150g)



= 358Kcal

茹でスパゲティー  
(240g)



= 95Kcal

ロールパン1個(30g)



= 422Kcal

カップめん(うどん)



= 343Kcal

カップラーメン



= 118Kcal

もち1個(50g)



普段何気なく食べているものにもカロリーの多いものがあるかもしれません。  
よく考えて選びましょう。