

な ら か

並び替えクイズ



どうぶん
糖分が
おお
多いのは？



カロリーが
たか
高いのは？



えんぶん
塩分が
おお
多いのは？

作成：諫早市健康づくり推進協議会

北部地域健康づくり推進員会

【第1問】

【ジュース】

コーラの「糖分」に一番近いのは、
どの飲み物でしょうか？



カルロス
ウォーター



水



ファータ
グレープ

【第1問 答え】



糖分は、「炭水化物」で表示

100ml で 11.3g

500ml で 56.5g

栄養成分表示(100ml当たり)
エネルギー 45kcal、たんぱく質・脂質 0g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0g



100ml で 11g
500ml で 55g

栄養成分表示(100ml当たり)
エネルギー 45kcal、たんぱく質 0.3g、脂質 0g、炭水化物 11g、食塩相当量 0.04g



100ml で 10g
500ml で 50g

栄養成分表示(100ml当たり)
エネルギー 40kcal、たんぱく質・脂質 0g、炭水化物 10g、食塩相当量 0.01g、ビタミンB6 0.4mg

0g!



栄養成分表示(100ml当たり)/エネルギー 0kcal、たんぱく質・脂質・炭水化物 0g、ナトリウム 1.1mg(食塩相当量 0.003g)、カルシウム 0.71mg、カリウム 0.46mg、マグネシウム 0.55mg



コーラに一番近いのは「カルオスウォーター」でした！
カルオスはイメージより糖分が多いのではないのでしょうか。
でもやっぱり、ファクタの糖分も多いですね。
水はやっぱり「0g」！

【第2問】

【ジュース】

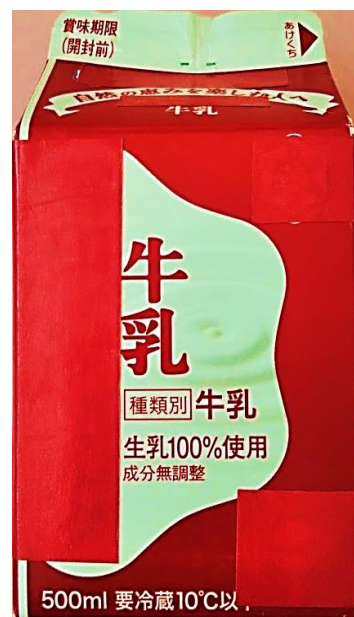
「カロリー」が高い順番にならべてみよう！



ファント
グレープ



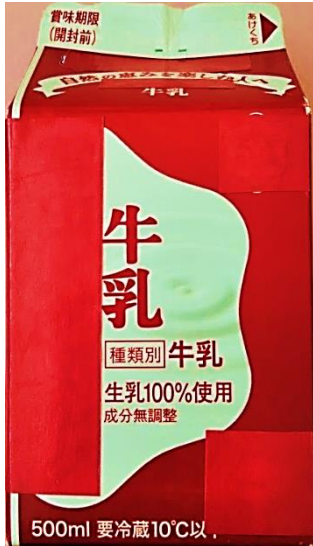
コーラ



牛乳



【第2問 答え】



100ml で 66.5kcal
 (200ml で 133kcal)
 500ml で 332.5kcal



100ml で 45kcal
 500ml で 225kcal



100ml で 40kcal
 500ml で 200kcal

栄養成分表示 コップ1杯(200ml) 当たり	
エネルギー	133kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	7.6g
飽和脂肪酸	4.7g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	0.22g
カルシウム	227mg

栄養成分表示(100ml当たり)	
エネルギー	45kcal、たんぱく質・脂質 0g、炭水化物 11.3g、食塩相当量 0g

栄養成分表示(100ml当たり)	
エネルギー	40kcal、たんぱく質・脂質 0g、炭水化物 10g、食塩相当量 0.01g、ビタミンB6 0.4mg



牛乳が一番高カロリーでした！
 体によい食品でも脂肪分があるとカロリーが高くなります。
 でも、とりたい栄養素を含んでいるので、適量のみましよう
 牛乳は、1日にコップ1杯(200ml)が適量の目安です。

【第3問】

【お菓子】

1袋食べたときに、「カロリー」が高い
順番にならべてみよう！

??



えびせん



チョコチップクッキー



ポテトチップス



【第3問 答え】



栄養成分表示(1袋(58g)当り)			
エネルギー	291kcal	炭水	
たんぱく質	4.3g	-糖	
脂	14.4g	-食物	
-飽和脂肪酸	7.0g	食塩	

栄養成分表示(1袋(45g)当り)			
エネルギー	252kcal	炭水	
たんぱく質	2.7g	-糖	
脂	17.0g	-食物	
-飽和脂肪酸	7.6g	食塩	

栄養成分表示(1袋(38g)当り)			
エネルギー	172kcal	炭水	
たんぱく質	0.7g	-糖	
脂	5.8g	-食物	
-飽和脂肪酸	1.9g	食塩	

1袋 291kcal

1袋 252kcal

1袋 172kcal



1袋で比べると、クッキーが1番高カロリーでした！
 ただ、1袋あたりの内容量（重さ）が違うので、
 100gあたりでみると、ポテトチップスが1番高カロリー★

【第4問】

【お菓子】

1袋食べたときに、「塩分」が多い順番にならべてみよう！



えびせん



チョコチップクッキー



ポテトチップス



【第4問 答え】



炭水化物	23.0g
-糖質	21.1g
-食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.6g

1袋 0.6g

炭水化物	29.4g
-糖質	29.2g
-食物繊維	0.2g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	12/mg

1袋 0.4g

炭水化物	37.2g
-糖質	34.9g
-食物繊維	2.3g
食塩相当量	0.2g

1袋 0.2g



ポテトチップスが1番塩分が多いです！

チョコチップクッキーにも塩分があるんですね★

【第5問】

【お菓子】

1箱と小袋4つ全部食べたとき、
どっちが「カロリー」が高くなるかな？



1箱



小袋4つ



【第5問 答え】



栄養成分表示(1カップ60g当たり)	
エネルギー	299kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	14.4g
炭水化物	38.1g
食塩相当量	0.8g

1箱 299kcal



エネルギー	70kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	3.4g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	0.2g

4袋 280kcal
(1袋 70 kcal)



食べはじめると、途中でやめられない！
という方も多いのではないのでしょうか？
小袋にするのもいいですね★

【第6問】

【カップめん】

「塩分」が多い順番にならべてみよう！



??



【第6問 答え】



食塩相当量:	6.7g
(めん・かやく)	2.6g
(スープ)	3.5g

食塩相当量:	4.8g
(めん・かやく)	2.1g
(スープ)	2.7g

食塩相当量	5.4g
1食当たりの食塩相当量(5.4g)のうち、	
めん・かやくの食塩相当量は1.3g、	
スープの食塩相当量は4.1gです。	

食塩相当量:	3.9 g
--------	-------

6.1g

5.4g

4.8g

3.9g



麺類は、スープに塩分が多いため、「スープあり麺類」が塩分が多い傾向があります。

この4つでは「きつねうどん」の具（うすあげ）にも味がついているため、塩分が一番多かったようです。

麺類を食べるときは、スープを残すことで、ずいぶん塩分を減らすことができます★

【第7問】

【カップめん】

「カロリー」が高い順番にならべてみよう！



【第7問 答え】



栄養成分表示
1食(118g)当たり
エネルギー：494kcal

栄養成分表示
1食(96g)当たり
エネルギー：436kcal

栄養成分表示 1食(75g)当たり
熱量：323kcal

エネルギー	たんぱ
238	7.
kcal	g
1食(71g)当たり	

494kcal

436kcal

323kcal

238kcal



上位3つは、内容量と具の差が、カロリーの差になっていました。

また「めん」が、「あげめん」か「ノンフライめん」かでカロリーに差があります。

カップめんに限らず、めん類はめんに含まれる脂肪分が少ないものや、めんを別茹ですることで、カロリーや塩分など減らせるものがあるようです。