

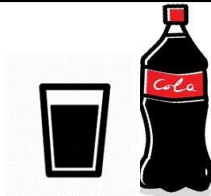
80kcalに相当する食べ物は…

※80kcalの摂取量目安です。

ご飯 (約50g)	小茶碗 1/2杯	
ショートケーキ (24g)	1/4切れ	
塩せんべい (21g)	約4枚	
ミルクチョコレート (14g)	約3切れ	
ポテトチップス (15g)	1袋90g入 1/6袋	
ビール (200ml)	大びん 3/10	
日本酒 (75ml)	1/5合	

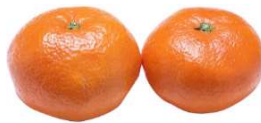
80kcalに相当する食べ物は…

※80kcalの摂取量目安です。

どらやき (29g)	2/5切れ	
もなか (29g)	1/2個	
大福もち (34g)	1/2個	
あんぱん (15g)	1/3個	
コーラ (180ml)	コップ約1杯	
カフェオレ (185ml)	1本	
野菜ジュース (200ml)	1本	

80kcalに相当する食べ物は・・・

※80kcalの摂取量目安です。

バナナ (90g)	1本弱	
りんご (130g)	中1/2個	
みかん (200g)	2個～3個	
アイスクリーム (50g)	1/3個弱	
チーズ (24ml)	6Pチーズ 1個半	
食パン (30g)	1/2枚	
牛乳 (120ml)	3/5本	