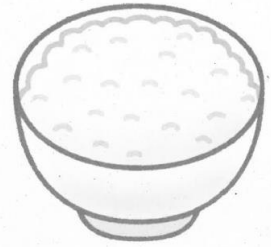
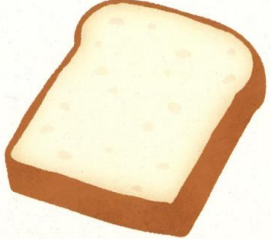








100kcal の食事量

<p>ご飯</p> <p>茶碗 1/2 杯 (60g)</p> 	<p>食パン (6 枚切り)</p> <p>約 2/3 枚 (38g)</p> 	<p>バナナ (正味 116g)</p> <p>1 本</p> 	<p>牛乳</p> <p>3/4 本 (150ml)</p> 
<p>日本酒</p> <p>1/2 合</p> 	<p>中瓶ビール</p> <p>1/2 本 (250ml)</p> 	<p>ポテトチップ</p> <p>(1袋85g=470kcalとして)</p> <p>1/5 袋 (18g)</p> 	<p>シュークリーム</p> <p>(1個80g=196kcalとして)</p> <p>約 1/2 個</p> 

(出典) 日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)