



# 糖尿病道場

vol.18 2015. 春号 北農会 恵み野病院糖尿病療養指導士会



## 花より団子?!

「お花見で焼肉。  
つい食べ過ぎちゃうし、  
飲みすぎちゃう。」



めぐよさん

「焼肉のあとは、なかなか体  
重が戻らないね。」

「ラム肉は、ダイエットに  
良いって聞いたよ」

皆さんは、こんな経験ありませんか？  
今回は、めぐよさんのような方にお知らせしたい、  
これからの季節によく登場する、食べものや飲みもののカロリーをご紹介します。

# カロリー

肉  
100g

アルコール  
350ml



牛カルビ 517kcal



肩ロース 411kcal

味つきラム 280kcal  
(ラム 100g + タレ)



ラムロース 227kcal



牛ハラミ 344kcal



牛タン 269kcal



ホルモン 162kcal



ハイボール  
約 171kcal



生ビール 約 145kcal



糖質0ビール  
約 80kcal



カロリーゼロ 0kcal



チューハイ  
約 190kcal



低カロリーチューハイ  
約 100kcal



アルコールゼロ  
ビール 38kcal

