

おやつのめやす 1日に食べてよいおやつのカロリーは200Kcalとされています。

200Kcal くらいまで → 適量

200～250Kcal くらい → やや食べ過ぎ

250Kcal 以上 → 食べ過ぎ

アイスクリーム 1個 380Kcal 	氷アイス 1本 100Kcal 	チョコレート 1枚 240Kcal 	チョコレート菓子 1袋 150Kcal 	クッキー 1枚(10g) 50Kcal 	あめ 1個(2.5g) 10Kcal 	グミ 1袋 150Kcal 
ドーナッツ 1個 200Kcal 	ショートケーキ 1個 340Kcal 	プリン 1個 150Kcal 	ゼリー 1個 90Kcal 	メロンパン 1個 440Kcal 	シュークリーム 1個 250Kcal 	ホットケーキ 1枚 260Kcal 
だいふく 1個(100g) 240Kcal 	チョココロネ 1個 250Kcal 	だんご みたらし1本 110Kcal 	せんべい 1枚(10g) 20Kcal 	ポテトチップス 1袋 480Kcal 	肉まん 1個 260Kcal 	するめ 小さい1袋 65Kcal 
おにぎり 1個 180Kcal 	りんご 半分 70Kcal 	バナナ 1本 80Kcal 	みかん 1個 40Kcal 	さつまいも 半分 80Kcal 	チーズ 1切れ 70Kcal 	ヨーグルト 1個 80Kcal 
牛乳 200ml 140Kcal 	お茶 200ml 0Kcal 	野菜ジュース 200ml 70Kcal 	炭酸ジュース 200ml 80Kcal 	りんごジュース 200ml 90Kcal 	乳酸菌飲料 200ml 140Kcal 	シェイク 200ml 220Kcal 