

4-2 お菓子のカロリー一覧

あめ	3個	78 kcal
もなか	1個	114 kcal
ねりようかん	1切	178 kcal
カステラ	1切	158 kcal
大福	1個	165 kcal
どらやき	1個	241 kcal
せんべい	3枚	247 kcal
おはぎ	1個	274 kcal
ピーナッツ	15g	80 kcal
アーモンド	15g	80 kcal
ヤクルト	65ml	46 kcal
飲むヨーグルト	180ml	99 kcal
缶コーヒー	250ml	108 kcal
ココア	200ml	181 kcal
カルピス	350ml	161 kcal
オレンジジュース	200ml	80 kcal
コーラ	250ml	98 kcal

5-1 アルコールのカロリーのあれこれ

ビール中ジョッキ1杯(420ml)164kcal

ウイスキー水割り1杯(60ml) 150kcal

日本酒一合(180ml) 198kcal

焼酎一合(180ml) 254kcal

赤ワイン1杯(200ml) 160kcal



おにぎり1個は 160kcalです。

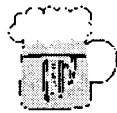
アルコールは、おにぎりと違って、エネルギーはありますが、栄養素にならないため、エンファイダイエット(空っぽの食品)と呼ばれています。また、体内では、中性脂肪(高いと動脈硬化が進むと言われています)に変わりやすく、内臓脂肪をためやすいと言われています。

でも、日常生活では、楽しみであったり、お付き合いがあったり、なかなかゼロにはできないもの…。

私の運営！を見つけて、うまくお付き合いしてください。

5-2 中性脂肪の高い人 要注意！

- ・ アルコールの取りすぎに注意しましょう。
- ・ 清涼飲料水(スポーツ飲料や缶コーヒーも含まれます)は、糖分をたくさん含みます。
- ・ 甘いお菓子の取りすぎに注意しましょう。
- ・ 夜食の習慣をなくしましょう。



6. 上手な塩分制限の方法

1.調味料の使い方

- ・ 醤油は塩分が多いので醤油料理ばかりを避けない
- ・ 和風料理は塩分が多いので洋風料理と上手に組み合わせる漬物は砂糖を少なくし、醤油の使い方を減らす。
- ・ 汁物は具を多くし、汁は少なくする。
- ・ 醤油をかけるより、ソース、ケチャップをかける。
- ・ 酢を利用する(酢の物、三杯酢)
- ・ 酢の物には塩を使わない。
- ・ 下味はつけない。
- ・ かけるより、つけて食べる。
- ・ 出された料理にすぐソース、醤油をかける習慣があればやめましょう。
- ・ 化学調味料をふりかけるのはやめましょう。

2.調理時の工夫

- ・ 香辛料を利用する。
- ・ 風味をつける(かつおぶし、ごま、しそ、れもん)。
- ・ こげめをつける
- ・ 煮物の方法を工夫する(だしは濃いめにする)。
- ・ 新鮮な食品を使い、食品自体の持ち味を生かす。

3.加工食品の取り方の工夫

- ・ 塩分を含む食品は量を減らす。
- ・ 練り製品、加工食品はさける。
- ・ 茶葉、佃煮はとらない。
- ・ 味噌は汁、スープは飲まない。

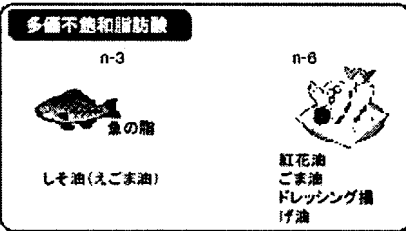
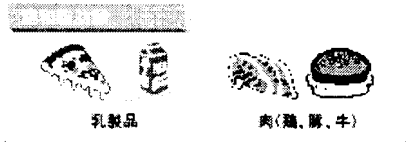
- 4.外食は塩分が多いので量を避ける。



7. 食品の塩分含有量

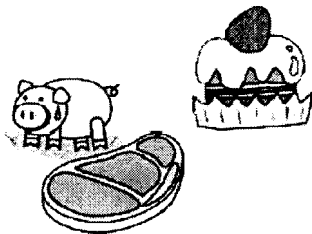
	食品名	数量 (g)	塩分 (g)	タンパク質 (g)
特に塩分の多い食品	食パン	60	0.8	5.0
	うどん	200(1玉)	0.2	5.0
	チーズ	25(1/6箱)	0.7	5.7
	ロースハム	40	1.1	6.8
	プリマハム	40	1.3	6.2
	ウインナ	30(2ヶ)	0.7	3.9
	かまぼこ	40	1.2	6.5
	ちくわ	20(1/3)	0.5	2.4
	シーチキン	100(小1巻)	1.2	24(卵4ヶ分)
	しらす干し	10(大さじ2)	1.2	3.8
	めざし	30(2尾)	1.0	
	塩ざけ	40(1切)	3.2	
	たくあん	10	0.7	
	白蜜漬物	50	0.9	
	梅干し	小6 大10	小1.3 大2.1	
塩昆布	10	1.5		
佃煮昆布	10	1.2		
のり佃煮	10(小さじ1)	1.0		
即席めん	100(1食分)	4~5		
カップめん	80(1食分)	3.5		

8. 脂肪の種類



9-1 コレステロールの高い人 要注意!

- 動物性脂肪(牛肉・豚肉・鶏肉・乳製品・卵)のとりすぎに注意しましょう
- 肉より魚がお勧めです
- 食物繊維を積極的に取りましょう
- 洋菓子の取りすぎに注意しましょう



9-2 コレステロールを多く含む食品

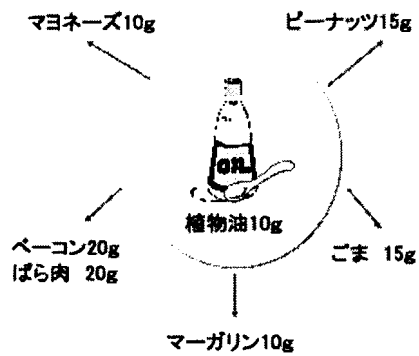
	食品名	含有量		
		コレステロール (mg)	24hエネルギー (kcal)	24hタンパク質 (g)
主	鶏レバー	1人割(60)	67	222
	豚レバー	1人割(60)	77	190
	牛レバー	1人割(60)	79	144
	鶏手羽肉	1人割(100)	254	111
	鶏もも肉(皮付き)	1人割(100)	182	95
	鶏むね肉(皮付き)	1人割(100)	239	80
	いか(さしみ)	1人割(60)	46	189
	すじこ	1人割(30)	75	453
	わかさぎ	5~6尾(80)	80	452
	うなぎ(蒲焼き)	1串	203	144
	たらこ	1/2割(40)	46	136
	ししゃも	2尾(50)	91	130
	あなご(生)	1尾(60)	101	96
	しゅご(ゆでる)	3尾(60)	56	90
	うなぎ(生)	2~3尾(30)	44	87
	きす	小2尾(80)	77	80
	たご(ゆでる)	割1本(80)	79	80
	くるまえび	中2尾(40)	37	76
	しらす干し	1人割(30)	43	73
	ぼたねいか	5~6尾(30)	33	75
どじょう	5~6尾(40)	35	72	
あわび	1人割(50)	31	79	
塩辛	1人割(30)	30	69	
鰻節	中1巻(60)	97	282	
鰻黄	中1巻(18)	65	234	
うずら卵	2~3個(50)	52	141	
ブロセスチーズ	2枚(40)	136	32	
チェダーチーズ	1枚(30)	85	20	
生クリーム	大さじ1杯(15)	65	18	
洋菓子	バター	大さじ1杯(10)	75	21
	牛乳	大さじ1杯(10)	94	10
	ラード	大さじ1杯(10)	94	10
惣菜	カステラ	1切れ(60)	190	114
	ケーキドーナツ	1個(60)	258	66

10-1 脂肪の種類

脂肪の種類			総コレステロール	HDLコレステロール	LDLコレステロール	中性脂肪
飽和脂肪酸		肉の畜肉 乳製品 バター ラード ヤシ油	↑	↑	↑	↑
一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	オリーブ油	↓	→	↓	→
n-6 多価不飽和脂肪酸	リノール酸	サフラワー油	↓	↓	↓	↓
	オレイン酸	とうもろこし油				
	リノール酸	ごま油				
n-3 多価不飽和脂肪酸	EPA	青の背の魚の油	↘	→	↘	↓
	DHA					
	αリノレン酸	しそ油				

10-2 脂質の適正量

脂質を多く含む食品の1日の目安量



11. 適正エネルギー量の求め方

標準体重

$$\text{身長(m)}^2 \times 22$$

適正エネルギー量

$$\text{標準体重(kg)} \times 25 \sim 30 \text{ (kcal)}$$

成人の例

男性 185cmの場合

$$(1.85\text{m})^2 \times 22 = 60\text{kg}$$

$$60\text{kg} \times (25 \sim 30) \text{ kcal} = 1500 \sim 1800 \text{ kcal}$$

女性 155cmの場合

$$(1.55\text{m})^2 \times 22 = 53\text{kg}$$

$$53\text{kg} \times (25 \sim 30) \text{ kcal} = 1300 \sim 1600 \text{ kcal}$$

12-1 1日にこれだけ食べよう

あなたの適正エネルギー量は () kcal

	1200kcal	1400kcal
ばん	60	90
牛乳	200	200
マーガリン	0	0
果物	150	150
ごはん	100 × 2	150 × 2
魚	60	60
肉	40	40
卵	50	50
豆腐	100	100
野菜	400	400
油	10	10
砂糖	10	10

単位:g

12-2 1日にこれだけ食べよう

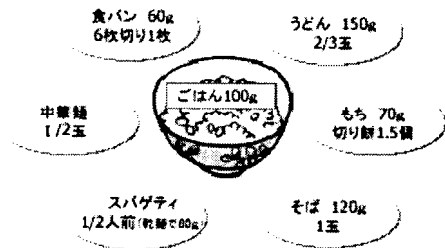
あなたの適正エネルギー量は()kcal

	1600kcal	1800kcal
ばん	90	120
牛乳	200	200
マーガリン	0	10
果物	150	150
ごはん	200×2	200×2
魚	60	60
肉	40	40
卵	50	50
豆腐	100	200
野菜	400	400
油	10	10
砂糖	10	10

単位:g

13-1 主食のとりかた

茶碗 軽く1杯 100g



大塚メニューは要注意！

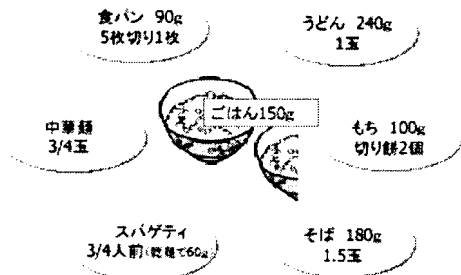
おにぎり+うどん
白飯+やきそば
ラーメン+チャーハン



主食の重ね食いになり
エネルギーの取り過ぎです！

13-2 主食のとりかた

茶碗 軽く1.5杯 150g



大塚メニューは要注意！

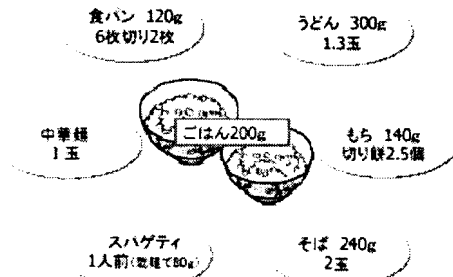
おにぎり+うどん
白飯+やきそば
ラーメン+チャーハン



主食の重ね食いになり
エネルギーの取り過ぎです！

13-3 主食のとりかた

茶碗 軽く2杯 200g



大塚メニューは要注意！

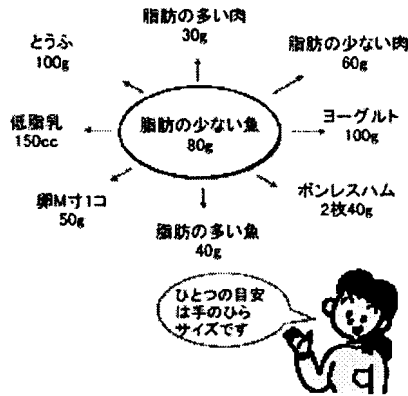
おにぎり+うどん
白飯+やきそば
ラーメン+チャーハン



主食の重ね食いになり
エネルギーの取り過ぎです！

14. 主菜のとりかた

1日量の目安		
魚	80g	1切れ
肉	40g	1枚
卵	50g	M寸1個
豆腐	100g	1/4丁



15. 副菜のとりかた

献立例：和え物 酢の物 炒め物 煮物 汁物

1食に小鉢1～2杯が目安です

副菜は野菜を中心とし、比較的ヘルシー、カロリーの低いイメージがありますが、炒め物の油、サラダのマヨネーズ、ドレッシング、煮物の砂糖などは、調味料の使い方により、エネルギーアップしてしまいます。量の食べすぎや濃い味付けに注意しましょう。

また、イモ類（じゃがいも、さつまいも、小芋など）やかぼちゃ、れんこんなどの糖質の多い野菜は、比較的カロリーが高く、小鉢1杯程度で、80kcal、体重が気になる方は、これらを使うときには、ご飯を少し控えるに食べるとよいでしょう。

厚切の工夫

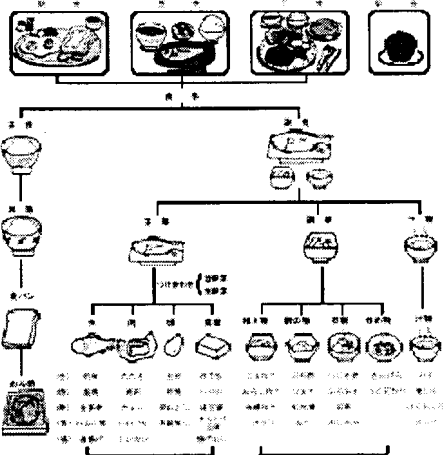
※蒸気に蒸籠を使う場合は蒸籠は砂糖を使わない料理（お漬物のサラダ）を組み合わせると工夫してみましょう。

※主菜が揚げ物や、お肉のときは、砂糖を使っていませんから、酢の物などを組み合わせ、さっぱりと食べるとよいでしょう。

※味付けの濃いものは、白いご飯とよくあがり、ついつい食べ過ぎのものと…。薄味をこころがけましょう。



献立の考え方



1. 主菜の肉は、7割、魚類などから選ぶのが理想です。
2. 副菜の野菜は、魚、肉、大豆製品から選ぶと、タンパク質摂取量も増えます。
3. 主菜の肉は、赤身肉、鶏肉、豚肉、魚、大豆製品から選ぶのが理想です。肉類は、鶏肉、豚肉、魚、大豆製品から選ぶのが理想です。
4. 肉類は、赤身肉、鶏肉、豚肉、魚、大豆製品から選ぶのが理想です。
5. 肉類は、赤身肉、鶏肉、豚肉、魚、大豆製品から選ぶのが理想です。
6. 肉類は、赤身肉、鶏肉、豚肉、魚、大豆製品から選ぶのが理想です。

献立例

朝食	<ul style="list-style-type: none"> ■ごはん ■甘塩麩の焼き物 麩60g 大根30g ■ほうれん草とじゃこの炒め物 ほうれん草60g ちりめんじゃこ5g サラダ油2g みりん1g しょうゆ2g ■なすとねぎの味噌汁 なす25g わがし5g だし汁 みそ9g
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ■おじや ごはん 5g 卵50g 鶏胸肉20g 大根25g にんじん15g かいわれ5g だし汁 塩2g以下 しょうゆ3g ■白菜と油揚げのピーナッツ和え 白菜80g 油揚げ5g ピーナッツバター3g 砂糖1g しょうゆ3g だし汁 ■洗済汁 大根30g 大根の葉10g 塩0.4g
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ■ごはん ■豆腐ステーキ もめん150g つまみ菜50g わがし25g ごま油5g 酒5g オイスターソース6g ■野菜とささみのピリ辛サラダ 鶏ささみ20g 酒5g きゅうり20g きくらげ0.3g 赤ピーマン10g 豆もやし10g 豆板醤2g 酒2.5g 酢2.5g 砂糖1g ■わかめとえのきのスープ 生わかめ20g えのき20g 鶏がらスープの素0.8g しいたけ0.5g 水150cc ■デザート キウイフルーツ1個