

食物繊維を含む食品と 食品成分、食品の組み合わせ

表 9

食物繊維を含む食品

食品名	g / 100 g
かんてん	80.9
かわのり干しひじき	44.9
ひじき干しひじき	43.3
しいたけ干しいたけ	42.5
あおのり素干し	38.5
かんぴょう乾	30.1
あまのり干しのり	29.1
こんぶまこんぶ	27.1
ずいき干しずいき	26.5
大根切り干し大根	20.3
いんげん全粒乾	19.3
ささげ全粒乾	18.4
あずき全粒乾	17.8
えんどう全粒乾	17.4
大豆国産全粒乾	17.1
きな粉	16.9
いんげん全粒ゆで	13.3
ごま乾	13.2
ライ麦粉	12.9
アーモンドいり味付け	11.8

食品成分、食品の組み合わせ ～一品として食物繊維の多い物～

食品名		目安量(g)	食物繊維(g)	可溶性(g)	不溶性(g)
穀類	そば 生	160	4.3	1.6	2.7
	中華めん 生	160	3.4	1.1	2.3
	スパゲティ 乾	100	2.7	0.7	2.0
	食パン6枚切り 1枚	65	1.5	0.3	1.2
	胚芽精米(めし)	150	0.9	0	0.9
	精白米(めし)	150	0.6	0	0.6
	麦めし(麦1割)	150	1.0	0.3	0.7
いも類	さつまいも	80	1.4	0.4	1.0
	板こんにゃく	60	1.3	0.1	1.2
	さといも	60	1.1	0.3	0.8
	じゃがいも	100	1.1	0.1	1.0
種実類	落花生 いり	30	2.2	0.1	2.1
	カシューナッツ いり	30	2.0	0.2	1.8
	ごま 乾	3	0.4	0.0	0.4
豆類	大豆	20	3.4	0.4	3.0
	おから	30	3.0	0.1	2.9
	納豆	40	2.7	0.9	1.8
	きな粉	10	1.7	0.2	1.5
	米みそ 淡色辛	15	0.7	0.1	0.6
野菜類	ごぼう	40	3.4	1.6	1.8
	切り干し大根	15	3.0	0.5	2.5
	ブロッコリー	50	2.4	0.5	1.9
	かぼちゃ	80	2.2	0.4	1.8
	ほうれんそう	60	2.1	0.5	1.6
	しゅんぎく	60	1.9	0.5	1.4
	ぜんまい 干しもどし	40	1.9	0.4	1.5
	キャベツ	80	1.5	0.1	1.4
	なす	70	1.3	0.1	1.2
	大根	100	1.2	0.4	0.8
	にんじん	50	1.2	0.3	0.9
	たけのこ 缶	40	1.1	0.2	0.9
	もやし	50	0.8	0.1	0.7
	チンゲン菜	50	0.7	0.1	0.6
ピーマン	30	0.7	0.2	0.5	
果実類	キウイフルーツ	80	2.3	0.4	1.9
	バナナ	100	1.7	0.1	1.6
	みかん	80	1.5	0.6	0.9
	パイナップル	100	1.5	0.1	1.4
	りんご	100	1.3	0.3	1.0
	いちご	80	1.0	0.2	0.8
きのこ類	生しいたけ	30	1.2	0.1	1.1
	しめじ	30	0.9	0.1	0.8
	えのきだけ	15	0.5	0.1	0.4
	なめこ	10	0.2	0.0	0.2
藻類	干しひじき	5	2.2	0.0	0.0
	わかめ 水もどし	25	1.4	0.0	0.0
	かんてん	1	0.8	0.0	0.0
	焼きのり 1枚	2	0.6	0.0	0.0
	もずく	30	1.0	0.0	0.0

資料) 科学技術庁資源調査会編：日本食品食物繊維成分表より算出

表 1 0

ビタミンEの多い食品1回量あたりの含有量

一日の目標摂取量 男性：8mg、女性：7mg

・かぼちゃ	100g	4.6mg
・あこうだい	100g	4.6mg
・ほうれん草	80g	2.0mg
・落花生	10g	1.1mg
・アーモンド	10g	4.6mg
・うなぎ	60g	2.6mg
・小松菜	80g	2.0mg
・アボガド	100g	3.0mg
・さんま	100g	1.9mg
・大根葉	50g	1.6mg
・キウイフルーツ	100g	1.2mg
・凍り豆腐	30g	0.9mg

表 1 1

ビタミンCの多い食品1回量あたりの含有量

一日の目標摂取量：50mg (破壊される分を考慮すると150～200mg)

・ブロッコリー	80g	128mg
・カリフラワー	80g	33mg
(ゆで)		
・れんこん	50g	28mg
・さつまいも	100g	30mg
・キャベツ	100g	44mg
・小松菜	60g	60mg
・ピーマン	40g	32mg
・ほうれん草	80g	52mg
・じゃがいも	100g	23mg

表 1 2

緑黄色野菜100gの目安

・かぼちゃ	3～4切れ
・にんじん	小 1本
・ほうれん草	3分の1束
・小松菜	3分の1束
・にら	1束
・春菊	2分の1束
・トマト	中1個
・おかひじき	1パック
・あしたば	3分の1束
・チンゲン菜	1株
・かぶの葉	2株分
・ピーマン	3個
・ブロッコリー	2分の1株

表 1 3

大豆製品

- ・豆腐
- ・おから
- ・ゆば
- ・きなこ
- ・凍り豆腐
- ・厚揚げ(生揚げ)
- ・油揚げ
- ・豆乳
- ・納豆

表 1 4

主な調味料大さじ 1 杯のエネルギー量

砂糖	9g	35kcal	みそ(辛口)	18g	35kcal
はちみつ	22g	65kcal	フレンチドレッシング	15g	60kcal
みりん	18g	43kcal	マヨネーズ(卵黄型)	14g	93kcal
ウスターソース	16g	18kcal	めんつゆ	18g	15kcal
中濃ソース	16g	19kcal	バター	13g	97kcal
とんかつソース	18g	20kcal	マーガリン	13g	99kcal
トマトピューレー	16g	6kcal	サラダ油	13g	120kcal
トマトケチャップ	18g	23kcal			

*資料 四訂日本食品標準成分表

表 1 5 コレステロールを含む食品
食品分類別コレステロール含有量 (100 g 中)

〈 常用食品抜粋 〉

食品分類	食品名	コレステロール含有量 (mg)
穀 類	即席中華めん (油揚げ)	4
菓 子 類	カステラ	190
	ドーナツ	110
油 脂 類	牛・豚脂	100
	マーガリン バター	1 210
獣鳥鯨肉類	牛レバー 牛肉 (もも)	240 50
	豚レバー 豚肉 (もも) 鶏肉レバー 鶏肉ささ身 鶏肉 (もも)	250 60 240 55 90
	ベーコン	60
	ロースハム	40
卵 類	鶏卵・うずら卵 卵黄	470 1, 300
乳 類	牛乳・ヨーグルト	11
	生クリーム (無糖)	120
	プロセスチーズ	80
	アイスクリーム	32
魚 介 類	あじ	70
	いわし	75
	しらす干し	250
	かつお・さけ	65
	かさね	60
	しりやも	260
	ぶり	70
	まぐろ (赤身)	50
	たら	60
	わかさぎ	190
	たからこ	340
	数の子	370
	あさり	55
	さざえ	120
	ほたて貝	140
	いかるめ	300
	すくね	980
	くるま	290
	かま	150
	かに	50
たこ	90	
さつま揚げ	20	
蒸し	15	
調 味 料	マヨネーズ (全卵型)	60
	(卵黄型)	200
	カレールウ	20

表 1 6

食品中に含むコレステロール

食品に含まれるコレステロール量

食品名 (目安量：可食量 g)		コレステロール(mg)	食品名 (目安量：可食量 g)		コレステロール(mg)	
菓子類	カステラ (1切れ：50)	95	魚介類	さきいか (可食量 20)	196	
	かわらせんべい (1枚：6)	7		塩辛 (大さじ1：17)	39	
	ケーキドーナツ (1個：50)	55		生うに (可食量：10)	29	
	ミルクチョコレート (可食量 20)	3		かに かざみ (中1匹：50)	40	
油脂	植物油 (大さじ2弱：70)	*		まだこ ゆで (5切れ：60)	60	
	マーガリン (小さじ2：8)	*	獣肉類	牛肉 もも脂身なし(薄切り1枚：30)	15	
魚介類	あじ (中1尾100g：70)	49		鶏牛たん (1切れ：30)	30	
	まいわし (1尾：30)	26		とりもも皮なし (可食量 30)	27	
	うなぎ蒲焼き (1串：80)	192		とりささみ (中1本：30)	17	
	かじき (可食量 80)	44		とりレバー (串1本：80)	296	
	かつお (可食量 80)	52		豚肉 かた脂身なし(薄切り1枚：30)	17	
	塩ざけ (1切れ：20)	33		豚肉 ヒレ (薄切り1枚：30)	18	
	すじこ (大さじ1：20)	102		豚レバー (串1本：80)	200	
	さば (1切れ：80)	44		ベーコン (薄切り1枚：20)	12	
	さんま (1尾：80)	60		ロースハム (1枚：15)	6	
	さわら (1切れ：80)	56		ウィンナーソーセージ (1本：15)	9	
	たら (可食量 80)	39		卵類	うずら卵 (1個：10)	47
	たらこ (1/2腹：30)	48			鶏卵 (可食量 50)	235
	かずのこ (可食量 50)	102		牛乳	牛乳 (1本：200)	22
	ぶり (可食量 80)	185	・ 特リム 高脂肪 ホップ用 (可食量 10)		12	
	きはだまぐろ (可食量 70)	72	・ ヨーグルト 全脂無糖 (1個：100)	11		
	むつ (可食量 80)	25	乳 アイスクリーム 高脂肪 (1個：100)	32		
	メルルーサ (可食量 80)	52	製 プロセスチーズ (1切れ：20)	16		
	わかさぎ (1尾：6)	36	品 バター (可食量 10)	21		
あさり (10個：15)	11	調味量	マヨネーズ 卵黄型 (大さじ1：15)	30		
しじみ (10個：10)	8		カレールウ (1人分：20)	4		
はまぐり (1個：8)	4		冷凍ぎょうざ (5個：75)	13		
ほたて貝 (1個：70)	28		冷凍しゅうまい (3個：50)	19		
いか (1切れ：30)	90					

*少量含まれる

資料) 科学技術庁資源調査会編：日本食品脂溶性成分表より算出

表 1 7

コレステロール摂取量 (300 mg/日以下)

コレステロール 300 mg 以下の食品構成(例)
コレステロール値が高い方のために (エネルギー 1,600kcal、たんぱく質 60 ~ 70 g)

	食品群	食品の目安	コレステロール(mg)	
蛋白質源	卵類	卵、Lサイズ 1/2 個(30g)	141	
	肉類	豚もも肉赤身(60g)	36	
	魚介類	かれい(80g)	56	
	大豆及び大豆製品	豆腐 1/3 丁(100g)	—	
	牛乳及び乳製品	牛乳 1 本(200ml)	22	
ミネラル・ビタミン類	緑黄色野菜	ほうれん草(80g) にんじん(20g)	— —	
	淡色野菜類及び 海藻類	キャベツ(50g) きゅうり(50g) 大根(50g) もやし(50g) わかめ(乾 2g) しいたけ(5g)	— — — — — —	
	果実類	いちご中 5 粒(125g) プリンスメロン 1/4 個(100g)	— —	
	エネルギー源	穀類	ごはん軽く 3 杯半 パン 6 枚切り 1 枚	— —
		いも類	じゃがいも中 1/2 個	—
		油脂類	調合サラダ油(20g)	—
		砂糖及び菓子類	砂糖(20g)	—
合計			255	

表 1 8

コレステロール摂取量 (300mg/日以下)

〈コレステロール300mg以下の献立〉

献立名		食品名	分量	コレステロール値
朝食	トースト	食パン	60	—
		マーガリン	5	—
	ハムソテー 脇づけ	ハム ゆでキャベツ 人参グラッセ 油	2枚 50 30 5	22 — — —
	牛乳	牛乳	200	22 (44)
昼食	うどん	うどん	250	—
		油揚げ	1/2枚	—
		長葱	1/2枚	—
		わかめ	5	—
		鶏卵 (M)	1/2個	141
		汁		— (47)
間食	りんご	富士りんご	200	—
夕食	主食	ご飯 (白米)	180	—
	焼き魚	かじきマグロ	60	39
		大根おろし	50	—
	肉じゃが	豚肉	30	18
		じゃがいも	50	—
		人参	30	—
		砂糖	5	—
しょうゆ		5	—	
おひたし	ほうれん草	50	— (82)	
	しらす干し	10	25	
すまし汁	三つ葉	10	—	
	麩	5	—	
合計				267 mg

表 1 9

脂肪酸の比率と 3 種脂肪酸の含有食品

飽和脂肪酸	一価脂肪酸	多価脂肪酸
1	1.5	1

脂肪酸種類	脂肪酸名	含有食品
飽和脂肪酸	ウラリン酸 ミリスチン酸 パルミチン酸 ステアリン酸	動物(牛・豚・鶏・羊)の油脂 ヘッド・ラード バター・生クリーム 鶏卵・ヤシ油
一価脂肪酸	オレイン酸	オリーブ油
多価脂肪酸	ω-6系 リノール酸 γ-リノレン酸 α-リノレン酸 ω-3系 α-アラキド酸 エイコサペンタエン酸 (EPA) ドコサヘキサエン酸 (DHA)	植物の油脂 ゴマ油 大豆油 なたね油 しその実油 海の動・植物油 マグロ いわし さんま

表 2 0

ω-6系脂肪酸を含む食品

リノール酸	(n-6) C _{18:2}	(g)
サンフラワー油	72.3	
ひまわり油	65.8	
綿実油	53.5	
大豆油	49.9	
とうもろこし油	47.1	
ごま油	42.0	
くるみ	41.2	
調合油	41.1	
落花生油	34.0	
米ぬか油	33.3	
調合サラダ油	29.5	
ブラジルナッツいり	26.7	
松の実いり	25.9	
マーガリン ソフト	24.9	
ごまいり	23.3	
なたね油	20.5	
ピスタチオいり	16.3	
落花生いり	15.1	
凍り豆腐	14.6	
アーモンドいり	12.9	

ω-3系脂肪酸を含む食品

αリノレン酸		イコサペンタエン酸		ドコサヘキサエン酸	
(n-3) C _{18:3}	(g)	(n-3) C _{20:5}	(g)	(n-3) C _{22:6}	(g)
なたね油	10.2	すじこ	1.9	ほんまぐろ脂身	2.9
調合サラダ油	9.3	養殖はまち	1.5	すじこ	2.2
くるみ	9.0	きちじ	1.5	まだい養殖	1.8
調合油	8.3	まいわし	1.4	ぶり	1.8
大豆油	7.5	身欠きにしん	1.3	さば	1.8
マーガリン ソフト	2.1	ほんまぐろ脂身	1.3	養殖はまち	1.7
国産大豆	1.8	さば	1.2	はも	1.5
きな粉	1.7	まだい養殖	1.1	うなぎ蒲焼き	1.5
とうもろこし油	1.4	ぶり	0.9	きちじ	1.5
米ぬか油	1.3	うなぎ蒲焼き	0.9	さんま	1.4
かつお油漬缶詰	1.2	さんま	0.8	さわら	1.2
がんもどき	1.1	このしろ	0.7	まいわし	1.1
糸引き納豆	1.0	はたはた	0.5	みなみまぐろ脂身	1.1
豆みそ	1.0	みなみまぐろ脂身	0.5	身欠きにしん	1.0
天然あゆ 焼き	0.9	はも	0.5	にじます	1.0
ショートニング	0.9	さけ	0.5	さけ	0.8
オリーブ油	0.8	さわら	0.5	むつ	0.8
豚脂	0.7	あなご	0.5	あじ	0.7
ひまわり油	0.7	かたくちいわし	0.5	ししゃも生	0.7
ごま油	0.6	ほんます	0.4	はたはた	0.7

食品成分表 (女子栄養大学出版部)

表 2 1

一日の献立例 1600kcal 糖質 60g
 食物繊維 21.2g コレステロール 108mg
 飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸 = 1 : 1.5 : 1

献立名	食品名	分量	水分	蛋白質	脂質	糖質	食物繊維	コレステロール	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	食塩	
朝 食	トースト	食パン	90.0	23.4	7.6	3.4	43.2	2.1	0	0.74	1.13	1.24	1.2
		マーガリン	5.0	3.8	0.0	4.1	0.0	0.0	0	0.88	1.61	1.35	0.1
	チキンソテー	若鶏もも皮無	40.0	5.8	7.2	3.0	0.0	0.0	36	0.73	1.22	0.46	0.0
		食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.5
		サフラワー油	2.0	1.8	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0.19	0.26	1.45	0.0
	ゆでキャベツ	キャベツ	50.0	1.2	0.7	0.1	2.5	1.0	0	0.01	0.00	0.01	0.0
	人参グラッセ	人参	40.0	1.3	0.5	0.1	2.4	1.0	0	0.01	0.00	0.03	0.0
		菜種油	1.0	0.9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0.06	0.57	0.31	0.0
		砂糖	1.0	0.4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.5
	牛乳	牛乳	200.0	11.8	5.8	6.4	9.0	0.0	22	4.34	1.82	0.22	0.2
		小計		50.4	21.8	20.1	58.1	4.1	58	6.96	6.60	5.07	2.5
	昼 食	きつねそば	生そば ゆで	250.0	33.0	12.0	2.5	64.5	5.0	0	0.53	0.53	1.05
		油揚げ	10.0	3.9	1.9	3.3	0.3	0.2	0	0.61	0.71	1.73	0.0
		長葱	20.0	5	0.2	0.0	1.2	0.5	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		乾燥わかめ干	2.0	0	0.3	0.1	0.7	0.1	0	0.00	0.00	0.00	0.3
		本みりん	2.0	5	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		食塩	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1.0
		濃口醤油	10.0	6	0.2	0.0	0.7	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1.5
ひじきの煮物		干しひじき	6.0	0	0.6	0.1	2.8	2.6	0	0.01	0.01	0.01	0.2
		大豆	3.0	1.3	1.1	0.6	0.7	0.5	0	0.08	0.11	0.31	0.0
		れんこん	20.0	1.3	0.4	0.0	3.0	0.5	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		短冊	10.0	1.7	0.5	0.2	3.5	0.3	0	1.67	4.01	4.32	0.0
		菜種油	2.0	1.8	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0.12	1.15	0.61	0.0
		砂糖	2.0	0.8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
	濃口醤油	3.0	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.5	
果物	バナナ	100.0	8.7	1.1	0.1	22.6	1.7	0	0.00	0.00	0.00	0.0	
	小計		54.3	19.1	8.9	103.0	11.1	0	3.02	6.52	8.04	3.5	
夕 食	ご飯	精白米 飯	180.0	26.6	4.7	0.9	57.1	0.7	0	0.29	0.22	0.31	0.0
	焼き魚	鮭	50.0	8.4	10.4	4.2	0.1	0.0	33	0.75	1.52	0.89	0.1
		大根	50.0	9	0.4	0.1	1.7	0.6	0	0.01	0.00	0.02	0.0
		オリーブ油	3.0	2.8	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0.34	2.14	0.32	0.0
		濃口醤油	4.0	2	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.6
	肉じゃが	豚もも脂身付き	30.0	4.7	6.1	2.2	0.2	0.0	17	0.80	0.98	0.23	0.0
		じゃが芋	60.0	4.6	1.2	0.1	10.1	0.7	0	0.01	0.00	0.02	0.0
		玉葱	30.0	1.1	0.3	0.0	2.3	0.4	0	0.00	0.00	0.01	0.0
		人参	30.0	1.0	0.4	0.1	1.8	0.7	0	0.01	0.00	0.02	0.0
		糸こんにゃく	20.0	0	0.0	0.0	0.4	0.4	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		砂糖	1.0	0.4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		濃口醤油	4.0	2	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.6
	ほうれん草の ピーナツ和え	ほうれん草	50.0	1.3	1.7	0.1	1.8	1.8	0	0.01	0.01	0.04	0.0
		ピーナツ	7.0	3.9	1.8	3.3	1.1	0.5	0	0.61	1.61	1.02	0.0
		濃口醤油	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.1
	すまし汁	親世ふ	1.0	0.4	0.3	0.0	0.6	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		切り二つ房	10.0	2	0.1	0.0	0.4	0.2	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		食塩	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1.0
		濃口醤油	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.1
	小計		56.9	28.2	14.0	79.4	6.0	50	2.83	6.48	2.88	2.5	
	合計		161.6	69.1	43.0	240.5	21.2	108	12.81	19.60	15.99	8.5	

表 2 2

各種アルコール飲料175Kcalの分量

日本酒	155ml
ビール	448ml
ワイン	233ml
焼酎(25度)	125ml
ブランデー	70ml
ウイスキー	70ml
ウオッカ(40度)	75ml
ジン(37度)	80ml

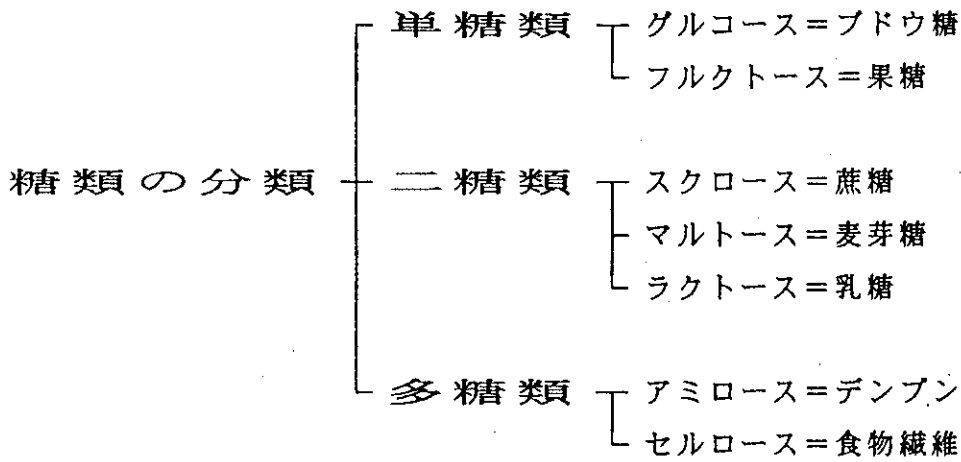
表 2 3

一日の適量アルコールとエネルギー

種類	分量	エネルギー	目安量
日本酒	160 mL	180 Kcal	約1合
ビール	550 mL	215 Kcal	約大瓶1本
ワイン	200 mL	150 Kcal	約大瓶1/3本
焼酎(25度)	100 mL	140 Kcal	約1/2合
ウイスキー	60 mL	150 Kcal	ダブル1杯
ブランデー	60 mL	150 Kcal	ダブル1杯
ウォッカ(40度)	60 mL	150 Kcal	ダブル1杯
ジン(37度)	60 mL	130 Kcal	ダブル1杯

単糖類・二糖類を含む食品

表 2 4



単糖類を含む食品	二糖類を含む食品
(100g中) ガム TM 18~25g 果物全般 清涼飲料水	蔗糖 和三盆 上白糖 グラニュー糖 氷砂糖 黒砂糖 みつ
	蔗糖を含む菓子(100g中) キャラメル 62g ミルクチョコレート 40~50g 月餅 33g ロシヤケーキ 36g マロングラッセ 53g 八つ橋 56g ポーロ 44g 練羊羹 55g 水羊羹 34g アメ玉 81g さらしあん 63g カステラ 37g コンデスマルク 44g

表 2 5

一日の献立例 1600kcal 糖質 50%
 食物繊維 19.7g コレステロール 224mg
 飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸 = 1 : 1.5 : 1.1

献立名	食品名	分量	エネルギー	蛋白質	脂質	糖質	食物繊維	コレステロール	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	食塩	
朝 食	トースト	食パン	60.0	156	5.0	2.3	28.8	1.4	0	0.49	0.75	0.83	0.8
		マーガリン	10.0	76	0.0	8.2	0.1	0.0	0	1.77	3.22	2.70	0.2
	ハムソーテー	ロースハム	40.0	61	4.9	4.1	0.4	0.0	12	1.49	1.69	0.41	0.8
		オリーブ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0.62	3.56	0.53	0.0
	ゆでキャベツ	キャベツ	50.0	12	0.7	0.1	2.5	1.0	0	0.01	0.00	0.01	0.0
	人蔘グラッセ	人蔘	40.0	13	0.5	0.1	2.4	1.0	0	0.01	0.00	0.03	0.0
		菜種油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0.06	0.57	0.31	0.0
		砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.5
	牛乳	牛乳	200.0	118	5.8	6.4	9.0	0.0	22	4.34	1.82	0.22	0.2
	小 計		495	16.9	27.2	44.2	3.4	34	9.79	11.61	5.04	2.5	
昼 食	きつねそば	生そば ゆで	200.0	264	9.6	2.0	51.6	4.0	0	0.42	0.42	0.84	0.0
		油揚げ	20.0	78	3.7	6.6	0.6	0.5	0	1.22	1.42	3.46	0.0
		鶏卵	25.0	41	3.1	2.8	0.2	0.0	118	0.79	1.09	0.40	0.1
		長葱	20.0	5	0.2	0.0	1.2	0.5	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		乾燥わかめ干	2.0	0	0.3	0.1	0.7	0.1	0	0.00	0.00	0.00	0.3
		本みりん	2.0	5	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		食塩	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1.0
		濃口醤油	10.0	6	0.2	0.0	0.7	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1.5
	ひじきの煮物	干しひじき	6.0	0	0.6	0.1	2.8	2.6	0	0.01	0.01	0.01	0.2
		大豆	7.0	29	2.5	1.3	1.7	0.5	0	0.18	0.25	0.73	0.0
		菜種油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0.12	1.15	0.61	0.0
		砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
	果物	濃口醤油	3.0	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.5
		バナナ	100.0	87	1.1	0.1	22.6	1.7	0	0.00	0.00	0.00	0.0
	小 計		543	22.1	15.0	85.1	10.6	118	2.74	4.34	6.06	3.6	
夕 食	ご飯	精白米 飯	165.0	244	4.3	0.8	52.3	0.7	0	0.26	0.20	0.28	0.0
		焼き魚	かじきまぐろ	70.0	89	16.4	2.1	0.1	0.0	39	0.33	0.15	0.42
		大根	50.0	9	0.4	0.1	1.7	0.6	0	0.01	0.00	0.02	0.0
		菜種油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0.31	2.87	1.54	0.0
		濃口醤油	4.0	2	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.6
		肉じゃが	豚もも切身付き	30.0	47	6.1	2.2	0.2	0.0	17	0.80	0.98	0.23
		じゃが芋	50.0	39	1.0	0.1	8.4	0.6	0	0.01	0.00	0.02	0.0
		玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.3	0.4	0	0.00	0.00	0.01	0.0
		人蔘	30.0	10	0.4	0.1	1.8	0.7	0	0.01	0.00	0.02	0.0
		糸こんにゃく	20.0	0	0.0	0.0	0.4	0.4	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		濃口醤油	4.0	2	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.6
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草	50.0	13	1.7	0.1	1.8	1.8	0	0.01	0.01	0.04	0.0
		もやし	20.0	3	0.5	0.0	0.5	0.3	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		干しえび	10.0	31	6.5	0.4	0.0	0.0	23	0.02	0.02	0.02	0.3
		濃口醤油	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.1
	すまし汁	きす	10.0	10	1.9	0.2	0.0	0.0	10	0.02	0.01	0.04	0.0
		切り三つ葉	10.0	2	0.1	0.0	0.4	0.2	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		食塩	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1.0
		濃口醤油	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.1
	小 計		564	40.4	11.1	71.7	5.7	72	1.78	4.24	2.64	2.8	
	合 計		1602	79.4	53.3	201.0	19.7	224	13.31	20.19	13.74	8.9	

表 2 6

一日の献立例 1600kcal 糖質 50% ※単糖類、二糖類は除く
 食物繊維 19.3g コレステロール 235mg
 飽和脂肪酸 1.9g 不飽和脂肪酸 12.6g 多価不飽和脂肪酸 5.5g = 1 : 1.5 : 1.2

献立名	食品名	分量	水分	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維	カルシウム	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	食塩	
朝 食	トースト	食パン	60.0	15.6	5.0	2.3	28.8	1.4	0	0.49	0.75	0.83	0.8
		マーガリン	5.0	3.8	0.0	4.1	0.0	0.0	0	0.88	1.61	1.35	0.1
	ハムソテー	ロースハム	40.0	6.1	4.9	4.1	0.4	0.0	12	1.49	1.69	0.41	0.8
		サラダ油	5.0	4.6	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0.42	2.36	1.94	0.0
	ゆでキャベツ	キャベツ	50.0	1.2	0.7	0.1	2.5	1.0	0	0.01	0.00	0.01	0.0
	人参グラッセ	人参	40.0	1.3	0.5	0.1	2.4	1.0	0	0.01	0.00	0.03	0.0
		菜種油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0.06	0.57	0.31	0.0
		食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.5
	牛乳	牛乳	200.0	11.8	5.8	6.4	9.0	0.0	22	4.34	1.82	0.22	0.2
		小計		45.3	16.9	23.1	43.1	3.4	34	7.59	9.31	4.70	2.4
昼 食	きつねそば	生そば ゆで	250.0	33.0	12.0	2.5	64.5	5.0	0	0.53	0.53	1.05	0.0
		油揚げ	20.0	7.8	3.7	6.6	0.6	0.5	0	1.22	1.42	3.46	0.0
	鶏卵	25.0	4.1	3.1	2.8	0.2	0.0	118	0.79	1.09	0.40	0.1	
	長葱	20.0	5	0.2	0.0	1.2	0.5	0	0.00	0.00	0.00	0.0	
	乾燥わかめ干	2.0	0	0.3	0.1	0.7	0.1	0	0.00	0.00	0.00	0.3	
	食塩	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1.0	
	ひじきの煮物	濃口醤油	10.0	6	0.2	0.0	0.7	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1.5
		干しひじき	6.0	0	0.6	0.1	2.8	2.6	0	0.01	0.01	0.01	0.2
	大豆	7.0	2.9	2.5	1.3	1.7	0.5	0	0.18	0.25	0.73	0.0	
	れんこん	20.0	1.3	0.4	0.0	3.0	0.5	0	0.00	0.00	0.00	0.0	
	菜種油	3.0	2.8	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0.18	1.72	0.92	0.0	
	濃口醤油	3.0	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.5	
	果物	バナナ	100.0	8.7	1.1	0.1	22.6	1.7	0	0.00	0.00	0.00	0.0
	小計		53.2	23.8	16.4	75.6	10.4	118	2.91	5.02	6.58	3.6	
夕 食	ご飯	精白米 飯	180.0	26.6	4.7	0.9	57.1	0.7	0	0.29	0.22	0.31	0.0
		焼き魚	かじきまぐろ	60.0	7.8	14.0	1.6	0.1	0.0	33	0.28	0.22	0.31
		片栗粉	3.0	1.0	0.0	0.0	2.4	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		大根	50.0	9	0.4	0.1	1.7	0.6	0	0.01	0.00	0.02	0.0
		サラダ油	5.0	4.6	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0.42	2.36	1.94	0.0
		濃口醤油	4.0	2	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.6
	肉じゃが	豚もも脂身付き	30.0	4.7	6.1	2.2	0.2	0.0	17	0.80	0.98	0.23	0.0
		じゃが芋	60.0	4.6	1.2	0.1	10.1	0.7	0	0.01	0.00	0.02	0.0
		玉葱	30.0	1.1	0.3	0.0	2.3	0.4	0	0.00	0.00	0.01	0.0
		人参	30.0	1.0	0.4	0.1	1.8	0.7	0	0.01	0.00	0.02	0.0
		茶ごんにゃく	20.0	0	0.0	0.0	0.4	0.4	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		菜種油	3.0	2.8	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0.18	1.72	0.92	0.0
		濃口醤油	4.0	2	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.6
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草	50.0	1.3	1.7	0.1	1.8	1.8	0	0.01	0.01	0.04	0.0
		干しえび	10.0	3.1	6.5	0.4	0.0	0.0	23	0.02	0.02	0.02	0.3
		濃口醤油	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.1
	すまし汁	きす	10.0	1.0	1.9	0.2	0.0	0.0	10	0.02	0.01	0.04	0.0
		切り三つ葉	10.0	2	0.1	0.0	0.4	0.2	0	0.00	0.00	0.00	0.0
		そうめん 乾	3.0	1.1	0.3	0.1	2.2	0.0	0	0.01	0.01	0.03	0.1
食塩		1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1.0	
濃口醤油		1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.1	
	小計		62.2	38.4	14.0	81.3	5.5	83	1.95	5.97	3.56	2.9	
	合計		160.7	79.1	53.5	200.0	19.3	235	12.67	19.28	15.64	8.9	

表 2 7

コレステロール摂取量 (200mg/日以下)

〈コレステロール200mg 以下の献立〉

献立名		食品名	分量	コレステロール値
朝食	トースト	食パン	60	—
		マーガリン	5	—
	ハムソテー 脇づけ	ハム	2枚	22
		ゆでキャベツ	50	—
人参グラッセ		30	—	
油		5	—	
牛乳	牛乳	200	22 (44)	
昼食	うどん	うどん	250	—
		油揚げ	1/2枚	—
		長葱	1/2本	—
		わかめ	5	—
		うずらの卵	10	47
		汁		— (47)
間食	りんご	富士りんご	200	—
夕食	主食	ごはん (白米)	180	—
	焼き魚	かじきマグロ	60	39
		大根おろし	50	—
	肉じゃが	豚肉	30	18
		じゃがいも	50	—
		人参	30	—
		砂糖	5	—
しょうゆ		5	—	
おひたし	ほうれん草	50	— (82)	
	しらす干し	10	25	
すまし汁	三ツ葉	10	—	
	麩	5	—	
合計				173mg

原発性高脂血症研究班報告書

「高脂血症の運動療法」

福岡大学 第2内科

佐々木 淳