

食材の目安量のエネルギー (kcal)・塩分 (g)

食品分類	食 材 名	目 安 量 (g)	エネルギー (kcal)					塩分 (g)	
			100	200	300	400	500		
豆類	糸引納豆	小1パック	50	100					0
肉類	牛肩薄切り	油あげ大	40	70					0.1
	牛肩ロース薄切り	すき焼き用1枚	50	120					0.1
	牛サーロイン脂身つき	ステーキ用1枚	170	400					0.2
	牛サーロイン脂身なし	ステーキ用1枚	170	250					0.2
	牛ばら肉 (和牛)	焼き肉用1枚	50	160					0.1
	牛ばら肉 (輸入牛)	焼き肉用1枚	50	210					0.1
	牛ヒレ (和牛)	ステーキ用1枚	110	260					0.1
	牛ヒレ (輸入牛)	ステーキ用1枚	110	170					0.1
	牛ひき肉	卵大	50	150					0.1
	鶏胸皮つき	卵大	50	100					0
	鶏胸皮なし	卵大	50	60					0
	鶏モモ皮つき	卵大	50	110					0.1
	鶏モモ皮なし	卵大	50	70					0.1
	鶏ささみ	大1本	40	40					0
	鶏手羽先	1本	30	70					0
	鶏手羽中(チューリップ)	1本	20	40					0
	鶏ひき肉	卵大	50	110					0.1
	豚肩身つき薄切り	油あげ大	40	90					0
	豚肩身なし薄切り	油あげ大	40	60					0
	豚ロース脂身つき薄切	油あげ大	40	130					0
	豚ロース脂身なし薄切	油あげ大	40	80					0
	豚ばら肉脂身つき	油あげ大	40	170					0
	豚ばら肉脂身なし	油あげ大	40	150					0
	豚ばら肉 (輸入牛)	焼き肉用1枚	50	210					0.1
	豚ヒレ	6 cm×3 cm	70	90					0.1
	豚ひき肉	卵大	50	130					0.1
	ベーコン	1枚	20	80					0.4
	ベーコン (ロース)	1枚	20	40					0.7
	プレスハム	1枚	20	25					0.7
	ボンレスハム	1枚	20	25					0.6
	ロースハム	1枚	20	40					0.6
	ウイナーソーセージ	1本	15	50					0.4
フランクフルト	1本	50	150					1.4	
焼き豚	6 cm×3 mm	20	35					0.7	
魚介類	あじ	中1尾	70	100					0.3
	あゆ (天然)	中1尾	30	40					0.1
	あゆ (養殖)	小1尾	20	35					0
	いわし (まいわし)	1尾	80	170					0.7
	かつお	さしみ5切れ	90	120					0.1
	かれい	1切れ	100	100					0.5
	さけ	1切れ	70	120					0.1
	さば	1切れ	70	170					0.1
	さわら	1切れ	80	140					0.2

食材の目安量のエネルギー (kcal)・塩分 (g)

食品分類	食 材 名	目 安 量 (g)	エ ネ ル ギ ー (kcal)					塩 分 (g)		
			100	200	300	400	500			
魚	さんま	½尾	50	120					0.1	
	たい (まだい)	1切れ	80	90					0.2	
	たら	1切れ	80	60					0.2	
	たらこ	½腹	40	50					2.6	
	ひらめ	1切れ	80	70					0.3	
	ぶり (天然)	1切れ	70	180					0	
	ぶり (養殖はまち)	1切れ	70	170					0	
	まぐろ (赤身)	さしみ5切れ	80	110					0.1	
	まぐろ (脂身)	さしみ5切れ	80	260					0.1	
	あさり (からつき)	1カップ	80	40					0.8	
	あわび	1個	70	40					0.8	
	かき	中1個	20	15					0.1	
	介	さざえ	大1個	60	50					0.6
しじみ (からつき)		1カップ	45	25					0.4	
はまぐり		1個	25	15					0.3	
ほたてがい		1個	30	25					0.2	
ほたてがい (貝柱)		1個	20	20					0.1	
いか		½パイ	100	80					0.5	
ほたるいか		大1尾	20	20					0.1	
生うに		大きじ1	6	9					0	
甘えび		1尾	10	8					0.1	
伊勢えび		1尾	160	170					0.5	
車えび		1尾	20	20					0.1	
甘えび		1尾	10	8					0.1	
類		毛がに	1匹	200	160					1.4
	ずわいがに	小1匹	50	35					0.5	
	たらばがに	足中1本	90	70					1.3	
	たこ (まだこ)	中1本	180	140					1.3	
	なまこ	中1本	130	20					4.3	
	卵類	うずら卵	5個	50	90					0.2
		鶏卵 (生)	1個	50	80					0.2
	野菜類	えだまめ	10本	15	20					0
		かいわれ大根	1パック	63	0					0
		かぶ	小1個	14	3					0
		かぼちゃ (日本)	卵大	50	20					0
		かぼちゃ (西洋)	卵大	50	40					0
		カリフラワー	½個	50	15					0
きゃべつ		葉1枚	50	10					0	
きゅうり		1本	100	10					0	
グリーンアスパラ		3本	45	9					0	
ごぼう		20cm	50	40					0	
小松菜		½束	60	15					0	
さやえんどう		10本	20	6					0	
春菊		1束	200	40					0.2	

食材の目安量のエネルギー (kcal)・塩分 (g)

食品分類	食 材 名	目 安 量 (g)	エネルギー (kcal)					塩分 (g)
			100	200	300	400	500	
野菜類	しょうが	1 かけ	15	5				0
	大根	卵大	50	9				0
	たけのこ	卵大	50	15				0
	たまねぎ	中 $\frac{1}{2}$ 個	65	25				0
	とうもろこし	1 本	100	100				0
	トマト	中 1 個	130	20				0
	なす	大 1 個	110	20				0
	にら	1 束	120	25				0
	にんじん	卵大	50	15				0
	にんにく	1 かけ	10	15				0
	ねぎ	1 本	200	50				0
	パセリ	1 本	18	7				0
	ピーマン	1 個	35	7				0
	ふき	1 本	50	6				0
	ブロッコリー	卵大	50	20				0
	ほうれん草	$\frac{1}{4}$ 束	50	15				0
	もやし	1 カップ	70	20				0
	レタス	葉 1 枚	20	3				0
れんこん	卵大	38	25				0	
練り製品	さつまあげ	1 枚	50	80				1.3
	だて巻き	1 cm厚 1 枚	25	60				0.3
	つみれ	3 個	65	70				1.6
	なると	小 1 本	70	60				1.8
	はんぺん	1 枚	100	90				2.0
	むしかまぼこ	5 切れ	50	50				1.3
	焼きちくわ	$\frac{1}{2}$ 本	30	40				0.8
乳製品・油脂類	普通牛乳	1 カップ	200ml	120				0.2
	加工乳・普通	1 カップ	200ml	130				0.2
	加工乳・濃厚	1 カップ	200ml	140				0.2
	加工乳・低脂肪	1 カップ	200ml	100				0.4
	生クリーム	$\frac{1}{2}$ カップ	100ml	210				0.1
	ヨーグルト・無糖	$\frac{1}{2}$ カップ	100ml	60				0.1
	ヨーグルト・加糖	$\frac{1}{2}$ カップ	100ml	80				0.2
	練乳・無糖	大さじ 1	10	15				0
	練乳・加糖	大さじ 1	15	50				0
	カッテージチーズ	大さじ 1	15	15				0.2
	カマンベールチーズ	1 切れ	20	60				0.4
	クリームチーズ	大さじ 1	15	50				0.1
	パルメザンチーズ	大さじ 1	6	30				0.2
	プロセスチーズ	7 mm厚	15	50				0.4
	バター	大さじ 1	13	100				0.3
	マーガリン	大さじ 1	13	100				0.3
アイスクリーム	小カップ 1	80	140				0.2	
ソフトクリーム	小カップ 1	156	230				0.3	

食材の目安量のエネルギー (kcal)・塩分 (g)

食品分類	食材名	目安量 (g)	エネルギー (kcal)					塩分 (g)		
			100	200	300	400	500			
油脂類	植物油	大さじ1	13	120					0	
	ラー油	大さじ1	13	120					0	
果	あんず	大1個	25	8					0	
	いちご	10個	115	40					0	
	イチジク	中1個	50	20					0	
	いよかん	大 $\frac{1}{2}$ 個	100	40					0	
	オレンジ(ネーブル)	$\frac{1}{2}$ 個	70	30					0	
	オレンジ(バレンシア)	中1個	130	50					0	
	柿	中1個	150	90					0	
	キーウイ	$\frac{1}{2}$ 個	50	30					0	
	グレープフルーツ	$\frac{1}{2}$ 個	200	70					0	
	さくらんぼ	大1個	7	4					0	
実	すいか	中 $\frac{1}{8}$ 個	200	60					0	
	なし(日本)	中 $\frac{1}{2}$ 個	100	40					0	
	なし(西洋)	中1個	200	110					0	
	なつみかん	中1個	100	40					0	
	パイナップル	中 $\frac{1}{2}$ 個	500	290					0	
	はっさく	中1個	120	50					0	
	バナナ	1本	100	90					0	
	びわ	中1個	30	15					0	
	ぶどう	大10粒	150	80					0	
	みかん	大1個	100	40					0	
類	メロン	中 $\frac{1}{8}$ 個	80	35					0	
	もも	中1個	120	40					0	
	りんご	大 $\frac{1}{2}$ 個	170	90					0	
	レモン(果汁)	大さじ1	15	4					0	
	調味	しょうゆ・こいくち	大さじ1	18	10					2.7
		しょうゆ・うすくち	大さじ1	18	9					2.9
		食酢・穀物酢	大さじ1	16	2					0.1
		食酢・米酢	大さじ1	15	5					0.1
		ソース・ウスター	大さじ1	16	20					1.4
		ソース・中濃	大さじ1	16	20					0.9
ソース・濃厚		大さじ1	16	20					0.9	
トマトケチャップ		大さじ1	18	20					0.7	
フレンチドレッシング		大さじ1	16	60					0.7	
マヨネーズ(全卵型)		大さじ1	14	100					0.3	
料	マヨネーズ(黄卵型)	大さじ1	14	93					0.3	
	めんつゆ	$\frac{1}{2}$ カップ	57	50					4.9	
	みりん・本みりん	大さじ1	18	40					0	
	角砂糖	1個	4	15					0	
	グラニュー糖	大さじ1	13	50					0	
	砂糖・上白	大さじ1	9	35					0	
	砂糖・三温	大さじ1	9	35					0	
	菓子類	今川焼き	1個	60	130					0.1

食材の目安量のエネルギー (kcal)・塩分 (g)

食品分類	食材名	目安量 (g)	エネルギー (kcal)					塩分 (g)		
			100	200	300	400	500			
菓	ういろう	1切れ	50	■ 90					0	
	かしわもち	1個	50	■ 100					0.1	
	カステラ	5cm×1.5cm	27	■ 90					0	
	きんつば	1個	50	■ 130					0.1	
	草もち	1個	50	■ 110					0	
	くし団子・あん	1串	50	■ 100					0	
	くし団子・しょうゆ	1串	50	■ 100					0.4	
	桜もち	1個	60	■ 140					0.1	
	大福もち	1個	110	■ 260					0	
	どら焼き	1個	84	■ 240					0.3	
	もなか	1個	30	■ 90					0	
	子	練りようかん	1切れ	70	■ 210					0
水ようかん		1缶	82	■ 160					0.2	
あめ玉		大1個	10	■ 40					0	
黒かりんとう		5本	20	■ 100					0	
らくがん		1個	15	■ 60					0	
塩せんべい		1枚	13	■ 50					0.2	
あげせんべい		3枚	36	■ 170					0.4	
アップルパイ		1切れ	80	■ 250					0.3	
シュークリーム		1個	55	■ 140					0.2	
ショートケーキ		1切れ	80	■ 270					0.1	
類		チーズケーキ	1切れ	70	■ 140					0.4
		ワッフル	1個	43	■ 110					0.2
	キャラメル	4個	15	■ 60					0.1	
	チョコレート(スイート)	5cm角	15	■ 80					0	
	ドロップ	1個	4	■ 15					0	
	ポテトチップス	12枚	15	■ 80					0.2	
	あんまん	小1個	50	■ 140					0	
	肉まん	中1個	80	■ 200					0.7	
	飲	日本酒(1級)	½カップ	100ml	■ 110					0
		ビール	1グラス	200ml	■ 80					0
			1缶	350ml	■ 140					0
			中びん	500ml	■ 200					0
ウイスキー(1級)		シングル1杯	30ml	■ 70					0	
ブランデー(1級)		シングル1杯	30ml	■ 70					0	
ワイン(白)		½カップ	100ml	■ 80					0	
焼酎(25度)		⅓カップ	66ml	■ 90					0	
チューハイ		1杯	250ml	■ 120					0	
梅酒		½カップ	100ml	■ 140					0	
甘酒		½カップ	100ml	■ 100					0	
料		サイダー	1缶	200ml	■ 70					0
	コーラ	1缶	250ml	■ 110					0	
食加工	かぶの塩づけ	1個	40	■ 10					1.4	
	ザーサイ	卵大	55	■ 20					7.5	

食材の目安量のエネルギー (kcal)・塩分 (g)

食品分類	食 材 名	目 安 量 (g)	エネルギー (kcal)					塩分 (g)
			100	200	300	400	500	
加 工 食 品	たくあん	3切れ	20	■	8			1.4
	べったらづけ	3切れ	15	■	15			0.4
	野沢菜	小皿1つ	40	■	10			1.4
	白菜キムチ	1人前	40	■	10			1.4
	めんま (味付け)	1カップ	60	■	40			3.1
	ラッキョウの甘酢づけ	3粒	16	■	20			0.4
	いちごジャム	大さじ1	22	■	60			0
	梅干し	大1個	10	■	4			2.1
	なし缶詰 (西洋)	1切れ	40	■	30			0
	パイナップル缶詰	1切れ	45	■	40			0
	ぶどうジャム	大さじ1	20	■	60			0
	マーマレード(ナツミカン)	大さじ1	20	■	50			0
	マーマレード(オレンジ)	大さじ1	22	■	60			0
	みかん缶詰 (果実)	大5個	50	■	30			0
	もも缶詰 (果実)	½個	100	■	80			0
	りんごジャム	大さじ1	20	■	50			0

[主食] のエネルギー (kcal) ・ 塩分 (g)

調理法	献立名	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	参考
おかゆ	青菜がゆ	188	0	おかゆ250g
	梅がゆ	184	1.6	おかゆ250g
	牛乳がゆ	335	0.3	おかゆ250g
	玄米がゆ	177	0	おかゆ250g
	卵がゆ	264	0.2	おかゆ250g
おこわ	栗おこわ	352	0.5	茶わん1杯170g
	山菜おこわ	256	1.2	茶わん1杯170g
おにぎり	梅おにぎり	164	1.1	ごはん100g
	こんぶおにぎり	144	2.0	ごはん100g
	さけおにぎり	193	2.0	ごはん100g
	たらこおにぎり	186	1.7	ごはん100g
お茶づけ	梅茶づけ	254	1.2	1杯
	さけ茶づけ	303	2.7	1杯
カレーライス	チキンカレー	850	1.8	ごはん275g
	豚角切り肉90gのカレー	863	4.5	ごはん200g
寿司	あかがいのにぎり	86	0.6	2個
	あなごちらし	392	1.5	寿司めし150g
	あなごのにぎり	126	1.2	2個
	あまえびのにぎり	86	0.6	2個
	いくらちらし	328	3.0	寿司めし150g
	いくらのにぎり	130	2.4	2個
	いなり寿司	264	4.1	3個160g
ぞうすい	卵ぞうすい	245	0.6	ごはん100g
	とりぞうすい	233	0.5	ごはん100g
	みそぞうすい	186	2.2	ごはん100g
チャーハン	かにチャーハン	407	2.0	ごはん120g
	カレーチャーハン	360	2.0	ごはん120g
	五目チャーハン	446	2.5	ごはん120g
	ツナチャーハン	475	0.9	ごはん120g
	ひき肉チャーハン	465	1.7	ごはん120g
どんぶり	うなどん	664	4.0	ごはん250g
	えび天どん	543	3.9	ごはん250g
	親子どん	663	3.4	ごはん275g
	カツどん	940	3.7	ごはん275g
	牛どん	580	3.5	ごはん250g
	卵どん	569	1.7	ごはん250g
	中華どん	634	2.5	ごはん250g
ピラフ	えびピラフ	430	1.7	ごはん200g
	かにピラフ	418	1.5	ごはん200g
	カレーピラフ	362	0.6	ごはん200g
	ツナピラフ	417	1.3	ごはん200g
まぜごはん	栗ごはん	227	0.8	ごはん110g
	さつまいもごはん	322	1.2	ごはん150g
	山菜ごはん	230	1.8	ごはん150g
	たけのこごはん	172	0.6	ごはん110g
サンドイッチ	カツサンド	402	1.4	パン40g
	卵サンド	330	1.5	パン60g
	ツナサンド	394	1.8	パン60g
	トマトサンド	225	0.9	パン60g
	ハムサンド	277	2.6	パン60g
	ポテトサンド	338	1.1	パン60g
スパゲティ	いかすみ	657	2.2	ゆでスパゲティ220g
	ナポリタン	704	3.9	ゆでスパゲティ220g
	ミートソース	172	0.6	ゆでスパゲティ220g

[いため物] のエネルギー (kcal) ・ 塩分 (g)

食 材	献 立 名	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	参 考
あさり	あさりのバターいため	134	0.7	
アスパラガス	アスパラガスとトマトのいため物	64	0.4	アスパラガス40g
いか	いかの中華いため	221	2.3	
	いかとにらの中華いため	106	0.7	いか60g
えび	えびの唐辛子いため	148	1.5	
	えびのチリソースいため	121	1.5	車えび1尾50g
かき	かきのぴり辛いため	106	2.0	かき45g
	かきと焼き豆腐のいため物	281	2.0	
カリフラワー	カリフラワーとベーコンのいため物	157	0.9	ベーコン20g
	カリフラワーとハムのくずいため	109	1.2	
きゃべつ	きゃべつの油いため	140	1.1	
	きゃべつの甘酢いため	103	1.0	
牛肉	牛ばら肉と小松菜のいため物	286	2.2	
	薄きり肉のカレーいため	166	0.1	薄きり肉70g
	チンゲンサイと牛肉のかき油いため	138	2.3	
	薄きり肉とブロッコリーのいため物	240	0.7	
鶏肉	鶏肉とナッツのいため物	317	1.0	鶏肉50g
	鶏肉と野菜のカレーいため	200	1.7	
	鶏肉と野菜、えびのいため物	266	1.2	
コーン	バターコーン	133	0.2	バター10g
ごぼう	ごぼうのきんぴら	184	2.3	ごぼう60g
こんにゃく	こんにゃくのきんぴら	93	2.7	
	こんにゃくと豚肉のいため煮	175	3.0	
さやいんげん	さやいんげんといかのいため物	107	2.0	
	さやいんげんと春雨のいため物	170	1.4	
卵	いり卵	91	0.6	
	かに玉	397	1.7	卵2個120g
	スクランブルエッグ	208	1.3	卵2個120g
チンゲンサイ	チンゲンサイと干しえびのいため物	199	2.2	チンゲンサイ80g
	チンゲンサイとひき肉(豚)	149	2.2	ひき肉(豚)30g
豆腐	肉豆腐	148	1.7	
	いり豆腐	101	2.1	木綿豆腐70g
	豆腐と豚肉のいため物	165	1.7	
	凍り豆腐のにらいため	158	1.3	
	木綿豆腐のマーボー豆腐	303	4.0	木綿豆腐140g
なす	なすと鶏肉のしょうがいため	173	1.0	なす60g
	マーボーなす	221	4.2	なす70g
	なすとピーマンの味噌いため	124	2.5	なす80g
にんじん	にんじんのきんぴら	130	2.2	
白菜	白菜の甘酢いため	111	1.6	
ピーマン	ピーマンの味噌いため	123	1.2	
ひき肉	牛ひき肉と大根のいため物	111	1.7	ひき肉(牛)10g
	鶏ひき肉のハンバーグ	268	0.3	ひき肉(鶏)80g
豚肉	酢豚	365	3.7	
	豚肉とじゃがいものいため物	361	2.2	
ブロッコリー	ブロッコリーと小えびのいため物	89	1.1	ブロッコリー60g
ほうれん草	ほうれん草とえびの卵いため	225	1.8	
もやし	もやしとにらのいため物	115	1.2	
	もやしとベーコンのいため物	143	1.9	
野菜	八宝菜	277	3.2	
レバー	牛レバーとクレソンのいため物	203	2.0	
	レバーにらいため	203	1.0	
れんこん	れんこんと豚肉のいため物	235	1.8	れんこん40g
	れんこんのきんぴら	125	2.0	

[あげ物] のエネルギー (kcal) ・ 塩分 (g)

食 材	献 立 名	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	参 考
あじ	あじの唐あげ (野菜あんかけ)	357	2.3	あじ中1尾
	あじのフライ	256	0.4	あじ70g
いか	いかのフライ	186	0.5	いか60g
	いかの天ぷら	132	0.2	いか40g
いわし	いわしのフライ	375	2.0	いわし2匹80g
いんげん	いんげんの天ぷら	102	0	いんげん30g
えび	桜えびの唐あげ	191	1.0	
	えびの天ぷら (車えび1尾)	131	1.2	えび50g
	えびのすり身のあげだんご	113	0.4	
	えびコロッケ	123	0.7	
かき	かきのフライ	440	1.2	かき100g
かつお	かつおの唐あげ	149	1.4	かつお70g
かに	かにコロッケ	227	0.8	ゆでかに40g
かぼちゃ	かぼちゃの天ぷら	135	0	かぼちゃ45g
カレー	カレーの唐あげ	159	0.8	カレー100g
きす	きすの天ぷら	107	0.1	きす30g
きのこ	しいたけの天ぷら	99	0	
鶏肉	鶏肉のしそ衣あげ	285	1.7	
	ささみの野菜巻きあげ	315	0.3	
	ささみのチーズフライ	431	1.4	ささみ100g
	鶏手羽先140gの唐あげ	274	0.2	鶏手羽先140g
ごぼう	ごぼうのかきあげ	248	1.8	
さけ	さけのフライ	257	0.2	さけ80g
さつまいも	さつまいもの天ぷら	189	0	さつまいも70g
	さつまいものフライ	151	0	
	さつまいものすあげ	68	0.1	さつまいも40g
さば	さばの立田あげ	217	1.0	
ししとう	ししとうの天ぷら	57	0	ししとう24g
じゃがいも	フライドポテト	95	0.8	
春菊	春菊の天ぷら	196	2.9	
たけのこ	たけのこの天ぷら	132	0	たけのこ50g
たまねぎ	たまねぎのリングあげ	11	0	たまねぎ36g
	たまねぎの天ぷら	162	0	たまねぎ55g
たら	たらのフライ	207	0.4	たら100g
なす	なすの天ぷら	239	0.1	なす80g
にんじん	にんじんの天ぷら	200	1.7	
ハム	ハムのかきあげ	230	3.0	
ピーマン	ピーマンの天ぷら	233	1.7	
	ピーマンのすあげ	52	0	ピーマン40g
ひき肉	メンチカツ	546	2.4	合いひき肉100g
	あげシューマイ	283	0.6	3個100g
	あげギョーザ	219	1.2	5個100g
	春巻き	381	0.2	2個80g
豚肉	豚肉のねぎはさみあげ	255	0.8	
	豚肉のロールフライ	403	1.8	
	豚ロース肉のロースカツ	510	0.3	豚ロース肉100g
	豚ロースのとんかつ	503	0.8	
	豚モモ肉のとんかつ	347	0.6	
	豚モモ肉の一口かつ	326	0.4	豚モモ肉110g
	豚ヒレ肉のヒレかつ	354	0.4	豚ヒレ肉110g
ぶり	ぶりの唐あげ	256	1.3	ぶり70g
ほたて	ほたてのフライ	140	0.4	ほたて60g
レバー	レバーのフライ	202	1.1	牛レバー60g
わかさぎ	わかさぎの唐あげ	117	0.2	わかさぎ45g

[焼き物] のエネルギー (kcal) ・ 塩分 (g)

食 材	献 立 名	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	参 考
あじ	あじの塩焼き	182	3.0	あじ中1尾
厚あげ	厚あげの網焼き	219	0	厚あげ140g
あゆ	あゆの塩焼き	103	1.3	あゆ1匹60g
いか	いかの姿焼き	50	0.3	いか80g
	いかのバター焼き	152	0.5	いか60g
いわし	いわしの塩焼き	179	3.7	いわし2匹80g
うなぎ	うなぎのかば焼き	218	0.8	うなぎ60g
えび	えびの塩焼き	29	2.1	えび50g
カレイ	カレイの塩焼き	121	1.6	カレイ1匹200g
牛肉	牛モモ肉の照り焼き	178	1.5	牛モモ肉100g
鶏肉	鶏の照り焼き	283	1.4	鶏胸肉110g
さけ	さけの塩焼き	137	2.2	さけ80g
さば	さばの塩焼き	174	1.1	さば70g
さわら	さわらの照り焼き	221	1.6	さわら100g
さんま	さんまの塩焼き	245	2.2	さんま1匹150g
ししゃも	子持ちししゃもの焼き物	51	0.3	ししゃも30g
たい	たいのタレつけ焼き	128	1.6	たい80g
たちうお	たちうおの塩焼き	98	2.2	たちうお70g
卵	目玉焼き	211	0.3	卵2個120g
	厚焼き卵	150	0.7	卵80g
	オムレツ	251	1.0	卵2個120g
	目玉焼き・ハムエッグ	259	1.4	
たら	ぎんだらの照り焼き	87	1.5	ぎんだら60g
なす	やきなす	18	0	なす70g
	なすの田楽	97	1.1	なす70g
にしん	にしんの焼き物	155	1.4	にしん100g
ピーマン	ピーマンの網焼き	11	0	ピーマン50g
ひき肉	つくね(鶏ひき肉)のタレつけ焼き	281	3.8	鶏ひき肉90g
	焼きギョーザ	207	1.2	5個100g
豚肉	焼き豚	129	2.3	豚肉5枚70g
	豚肉のしょうが焼き	304	1.4	豚肉80g
ぶり	ぶりのステーキ	398	2.1	ぶり100g
	ぶりのホイル焼き	342	1.5	ぶり100g
	ぶりの照り焼き	341	2.7	ぶり100g
ほたて	ほたてのマヨネーズ焼き	233	0.9	ほたて50g
まぐろ	かじきまぐろのステーキ	220	1.3	かじきまぐろ100g

[煮物] のエネルギー (kcal)・塩分 (g)

食 材	献 立 名	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	参 考
あさり	あさりと白菜の煮物	33	1.8	あさりのむき身20g
あじ	あじのしょうが煮	207	3.2	あじ中1尾
油あげ	油あげと野菜のうま煮	180	3.0	油あげ15g
いか	いかと大根の煮物	109	1.7	いか60g
	いかのしょうが煮	61	1.7	いか80g
いわし	いわしとごぼうのさんしょう煮	268	3.4	いわし2匹80g
	いわしのつみれ煮	203	2.6	いわし2匹80g
いんげん	白いんげんの甘煮	225	0.3	いんげん80g
かき	かきのトマト煮	93	1.6	かき100g
かつお	かつおの角煮	194	3.6	かつお70g
かぶ	かぶのそぼろ煮	94	1.3	豚ひき肉20g
	かぶ油あげの含め煮	145	2.0	かぶ40g
かぼちゃ	かぼちゃの含め煮	89	0.7	かぼちゃ100g
カリフラワー	カリフラワーのくず煮	75	1.3	
カレイ	カレイの煮物	189	2.6	カレイ1匹200g
がんもどき	がんもどきの含め煮	193	2.0	
	がんもどきと水菜の煮物	142	1.0	
きす	焼ききすと焼き豆腐の煮物	229	4.0	
きのこ	干しいたけの含め煮	10	0.6	
	しいたけのしょうゆ煮	5	1.2	
きゃべつ	きゃべつのミルク煮	163	1.1	
	ロールキャベツ	297	1.5	牛ひき肉70g
牛肉	牛すね肉の煮込み	166	1.6	牛すね肉70g
	牛すね肉とじゃがいものカレー煮	146	0.1	牛すね肉60g
	牛ばら肉のトマト煮	267	0.7	牛ばら肉80g
	牛モモ肉のしぐれ煮	161	1.7	牛モモ肉60g
	牛肉とこんにゃくのうま煮	304	2.7	
	肉豆腐	117	1.5	牛肉30g
	牛すね肉の煮込み	166	1.6	牛すね肉70g
金時豆	金時豆の甘煮	235	0.3	金時豆90g
きんめだい	きんめだいの煮物	134	2.2	きんめだい70g
鶏肉	鶏手羽先のしょうゆ煮	221	2.2	鶏手羽先120g
	鶏手羽先の煮物	193	1.4	鶏手羽先60g
	鶏モモ肉とれんこんのいため煮	126	0.9	鶏モモ肉40g
	鶏モモ肉の肉じゃが	406	2.5	鶏モモ肉75g
	鶏骨付き肉とキャベツの煮込み	251	1.1	鶏骨付き肉90g
小松菜	小松菜と油あげの煮物	67	1.0	
こんにゃく	ごぼうとこんにゃくの味噌いため	140	2.2	ごぼう50g
昆布	切り昆布の煮物	26	0.8	昆布60g
魚	白身魚フライ	189	0	
さつまいも	さつまいものしょうゆ煮	99	2.7	さつまいも80g
さといも	さといもの含め煮	115	1.5	
	さといもといかの煮物	194	3.0	
	さといもの味噌煮	101	0.7	さといも100g
	さといもの煮ころがし	83	3.4	
	さといもの白煮	94	1.6	さといも110g
さば	さばのしょうゆ煮	180	1.5	さば70g
	さばのカレースープ煮	280	2.2	
	さばの味噌煮	194	1.2	さば70g
さわら	さわらの煮つけ	200	1.6	さわら100g
さんま	さんまのあげ煮	256	2.2	さんま100g
	さんまのしょうが煮	194	1.9	
じゃがいも	肉じゃが(豚肉)	312	3.0	じゃがいも80g
	肉じゃが(ひき肉)	271	3.2	じゃがいも80g

[煮物] のエネルギー (kcal) ・ 塩分 (g)

食 材	献 立 名	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	参 考
じゃがいも	肉じゃが (牛肉)	228	3.0	じゃがいも80 g
	肉じゃが (とり肉)	241	3.0	じゃがいも80 g
そら豆	そら豆の甘煮	123	0.7	
	そら豆のクリーム煮	151	0.6	そら豆80 g
たい	たいのあら煮	188	3.0	
大根	大根のべっこう煮	114	1.5	
	大根と手羽先のべっこう煮	229	2.8	
	大根のえびそぼろ煮	119	2.2	
	大根のあら煮	102	2.0	
	大根の味噌煮	58	1.0	大根90 g
	大根とちくわのピリ辛煮	141	3.8	大根50 g
	大根と牛肉のいため煮	160	3.4	大根40 g
大豆	大豆の甘煮	161	0.3	大豆70 g
	大豆とウインナーの煮物	352	1.9	ウインナー40 g
	大豆とひじきの煮物	197	1.2	大豆55 g
	大豆の昆布豆	287	1.5	大豆100 g
たけのこ	たけのこのいり煮	121	2.7	たけのこ90 g
	たけのこの土佐煮	66	1.4	たけのこ120 g
	たけのこ鶏肉の煮物	105	1.4	たけのこ50 g
たこ	ゆでたことさといもの煮つけ	89	1.7	ゆでたこ50 g
	いいだこの煮つけ	94	3.7	いいだこ80 g
チンゲンサイ	チンゲンサイのクリーム煮	175	2.7	チンゲンサイ80 g
なす	なすと桜えびの煮物	59	1.0	
	なすの田舎煮	151	2.0	
	なすのしょうゆ煮	45	2.7	なす70 g
練り物	ちくわのしょうゆ煮	97	4.2	ちくわ60 g
白菜	白菜のクリーム煮	90	0.6	
	白菜のスープ煮	56	1.2	
はまち	はまちの煮つけ	294	2.7	はまち100 g
ひき肉	ミートボールのクリーム煮	283	1.1	ひき肉60 g
	豚ひき肉と白菜の煮込み	143	0.7	豚ひき肉50 g
	牛ひき肉の袋煮	444	1.6	牛ひき肉100 g
	つくねとれんこんの煮物	141	1.4	鶏ひき肉40 g
	豚ひき肉のそぼろ煮	193	1.7	豚ひき肉60 g
	つくね (鶏ひき肉) の甘辛煮	238	2.9	鶏ひき肉90 g
ひじき	ひじきの煮物	138	1.6	ひじき80 g
ふき	ふきの煮物	26	1.5	ふき40 g
	ふきのそぼろ煮	91	1.4	ふき40 g
豚肉	豚ばら肉の角煮	572	2.0	豚ばら肉100 g
	豚ばら肉と大根の煮物	254	2.9	豚ばら肉30 g
	豚の角煮	489	3.0	
	酢煮	282	5.6	
	豚ばら肉のしょうゆ煮	348	2.9	豚ばら肉70 g
ぶり	ぶり大根	251	2.8	ぶりのあら125 g
	ぶりのあらと大根の煮つけ	199	1.4	ぶりのあら60 g
まぐろ	まぐろのつくだ煮	154	2.8	まぐろ80 g
れんこん	れんこんのいり煮	157	2.7	れんこん70 g

[その他] のエネルギー (kcal)・塩分 (g)

調理法	献立名	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	参考
あえ物	あおやぎの酢みそあえ	39	0.6	あおやぎ40g
	いんげんのごまあえ	82	1.8	いんげん80g
	いんげんのピーナッツバターあえ	96	0.1	いんげん30g
	なめこおろし	11	0	大根25g
	きゅうりのおぼろ昆布あえ	6	0.4	きゅうり50g
	小松菜のゴまあえ	53	0.9	小松菜80g
サラダ	アスパラのサラダ	63	0.7	ドレッシング15g
	かぶのサラダ	67	0.5	ドレッシング15g
	カリフラワーのサラダ	82	0.5	ドレッシング15g
	きのこのサラダ	72	0.6	ドレッシング15g
	コーンサラダ	185	1.0	マヨネーズ15g
	ごぼうサラダ	140	0.3	マヨネーズ15g
	スモークサーモンのサラダ	270	6.6	ドレッシング15g
	ポテトサラダ	195	0.8	マヨネーズ15g
	セロリのサラダ	68	0.5	ドレッシング15g
	豆腐のサラダ	143	2.2	ドレッシング15g
	にんじんとレーズンのサラダ	100	0.5	ドレッシング15g
	ハムのサラダ	177	2.2	ドレッシング15g
	ブロッコリーのサラダ	83	0.5	ドレッシング15g
	ほうれん草のサラダ	180	1.1	ドレッシング15g
	レタスサラダ	76	0.5	ドレッシング15g
	わかめサラダ	74	0.9	ドレッシング15g
	さしみのサラダ	154	0.9	ドレッシング15g
	むし鶏のサラダ	126	1.2	ドレッシング15g
	春雨のサラダ	147	1.1	ドレッシング15g
	大根のサラダ	124	0.5	マヨネーズ15g
	ゆで豚のサラダ	175	1.0	ドレッシング15g
	グリーンサラダ	87	0.5	ドレッシング15g
	酢の物	酢がき (かき80g)	70	1.1
かぶの酢の物		32	0.2	
なまこ酢		24	2.7	なまこ35g
やまいもの酢の物		66	0.4	やまいも70g
酢ばす		42	0.1	れんこん50g
わかめときゅうりの酢の物		14	0.5	きゅうり40g
つけ物	なます	23	0.1	大根50g
	きゅうりのぬかづけ	9	1.4	きゅうり50g
	ピータン	118	1.1	ピータン1個50g
	野沢菜づけ	11	1.0	野沢菜50g
	らっきょう甘酢づけ	64	1.2	らっきょう50g
	たくあん	20	3.6	たくあん50g
	梅干し	2	1.2	梅干し(中)1個8g
	キムチ	14	1.7	キムチ50g
なべ物	福神づけ	70	4.8	福神づけ50g
	さけの石狩なべ	269	1.3	さけ80g
	かきのかきなべ	187	0.7	
	豚ロース肉の豚なべ	362	0.1	豚ロース肉70g
	牛肉のすき焼き	443	0.1	牛肉100g
	鶏モモ肉水たき	411	0.2	鶏モモ肉200g
	鶏モモ肉の寄せなべ	281	2.2	鶏モモ肉40g
	湯豆腐	109	0	絹ごし豆腐150g
ひたし	豚ばら肉の豚なべ	442	0	豚ばら肉100g
	小松菜の煮びたし	38	1.5	小松菜80g
	わらびのおひたし	15	0.9	わらび40g
	厚あげと野菜の煮びたし	154	1.4	厚あげ80g

食物繊維を多く含む食品

食品名	100g中 (g)	1回使用 量(g)	目安量	食物繊維 (g)	食品名	100g中 (g)	1回使用 量(g)	目安量	食物繊維 (g)
白いんげん豆(乾)	19.3	30		5.8	さといも	1.9	100		1.9
おから	9.8	50		4.9	さつまいも	1.7	100	1/3本	1.7
ごぼう	8.5	50		4.3	バナナ	1.7	100	1本	1.7
ライ麦パン	5.2	80		4.2	生わかめ	5.6	30		1.7
切り干し大根(乾)	20.3	20		4.1	干しあんず	8.2	20		1.6
ブロッコリー	4.8	80	1/3株	3.8	かんてん	80.9	2	1/4本	1.6
ひじき(乾)	43.0	8		3.4	柿	1.6	100		1.6
大豆(乾)	17.1	20		3.4	きくらげ	74.2	5		1.5
枝豆	10.1	30		3.0	グリーンピース	7.6	20		1.5
キーウィフルーツ	2.9	100	1個	2.9	かんぴょう(乾)	30.1	5		1.5
かぼちゃ	2.8	100		2.8	いちご	1.3	100	5個	1.3
ほうれん草	3.5	80	1/4束	2.8	にんじん	2.4	50	1/3本	1.2
玄米	3.4	80		2.7	さやいんげん	2.4	50		1.2
納豆	6.7	40	1/2パック	2.7	じゃがいも	1.1	100	1個	1.1
りんご	1.2	200	中1個	2.6	味噌	4.9	20	大さじ1強	1.0

(日本食品食物繊維成分表)

食塩を多く含む食品

食品名	1回使用 量(g)	目安量	食塩量 (g)	食品名	1回使用 量(g)	目安量	食塩量 (g)
塩ざけ	50	1切れ	4.1	野沢菜づけ	50		1.8
昆布のつくだ煮	30		3.7	プレスハム	50	薄切り3枚	1.7
イカの塩辛	30		3.4	めざし	45	小2尾	1.5
タラコ	50		3.3	奈良づけ	30		1.5
なすのからしづけ	50		2.6	きゅうりのぬかづけ	50		1.4
塩ダラ	50		2.6	ロースハム	50	薄切り3枚	1.4
さつまあげ	100	2枚	2.5	ウインナーソーセージ	50	3本	1.2
しらす干し	20		2.4	あじの干物	40	中1枚	1.2
むしかまぼこ	90		2.3	はんぺん	60	1枚	1.2
固形スープ	4	1個	2.3	白菜の塩づけ	50		0.9
たくあん	30	5切れ	2.1	食パン	60	小2枚	0.8
梅干し	10	1個	2.1	ベーコン	30	薄切り2枚	0.7
あさりのつくだ煮	30		2.0	コンビーフ	30		0.6
のりのつくだ煮	20		2.0	プロセスチーズ	20	1cm厚さ	0.6
だしの素	5	小さじ1	1.9	さけの缶詰	60		0.6

(日本食品標準成分表)

カルシウムを多く含む食品

食品名	1回使用量(g)	目安量	1回使用量含有量(mg)	100g中含有量(mg)
まいわし(丸干し)	20	小1尾	280	1,400
スキムミルク(輸入)	20		260	1,300
干しえび	10		230	2,300
スキムミルク(国産)	20		220	1,100
煮干し	10		220	2,200
普通牛乳	200ml	1本	200	100
加工乳(普通)	200ml	1本	200	100
干しアミ	10		180	1,800
小松菜	50		145	290
ヨーグルト(含脂加糖)	100ml	1個	130	130
プロセスチーズ	20		126	630
生あげ	50	小1枚	120	240
凍り豆腐	20		118	590
切り干し大根	20		94	470
ひじき(乾燥)	5		70	1,400

(日本食品標準成分表)

食品常用量のCIJ(日本人のためのコレステロール指数)

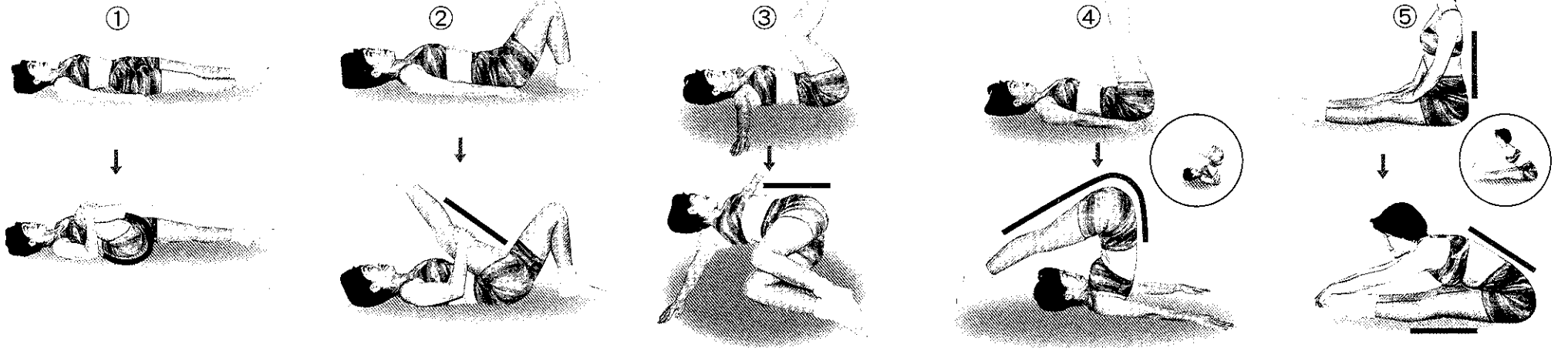
食品名	分量(g)	CIJ	食品名	分量(g)	CIJ
食パン	90	2.1	牛肉(霜降り)	60	52.8
うどん	200	-1.2	鶏肉(ささみ)	60	8.8
ごはん	140	0.1	鶏もつ	30	43.9
カステラ	50	33.4	豚肉(ロース)	60	32.5
バター	10	31.0	ハム(ロース)	30	10.4
マーガリン	10	18.4	ハム(プレス)	30	11.5
マーガリン(リノール酸60%)	10	-7.4	ベーコン	10	9.6
調合米油	10	-8.1	ウインナソーセージ	30	13.6
白ごま	2	-1.0	コンビーフ	30	14.8
落花生	15	-2.9	鶏卵(全卵)	50	65.4
うずら豆	50	-1.1	鶏卵(卵黄)	18	72.8
豆腐	50	-2.8	牛乳	200	23.8
白味噌	20	-0.8	チーズ	25	25.1
あじ(生)	70	11.0	アイスクリーム	60	21.7
うなぎ	30	22.6	スキムミルク	20	0.4
かつお(生)	70	13.4	マヨネーズA	15	2.9
カレー	70	7.1	マヨネーズB	15	10.2
キス	50	15.1	ドレッシング	10	-1.3
さば	70	11.8			

※ CIJ (Cholesterol Index for Japanese)はその食品が血清コレステロールに及ぼす影響を予測した指数で値がマイナスならコレステロールを下げる効果が期待できる。1日合計100を目安にするとよい。

出典：中村治雄ほか：臨床栄養、56：153、1980

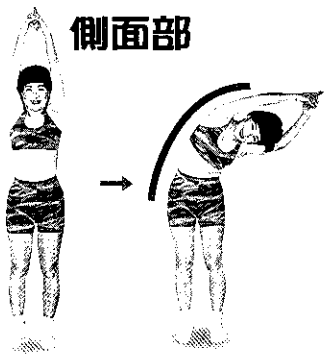
ストレッチトレーニングでシャープな体づくり

腹・足・腰・背中

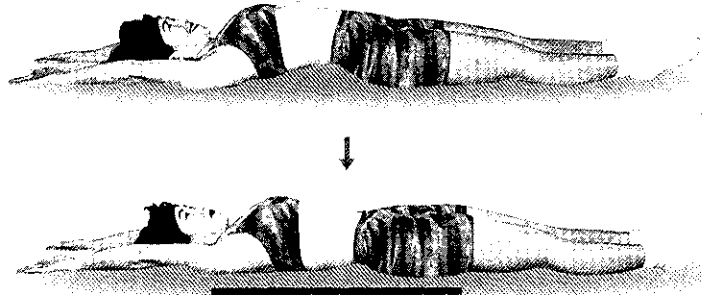


・5~10秒間静止
 ・一の部分を伸ばし、自然な呼吸で

側面部

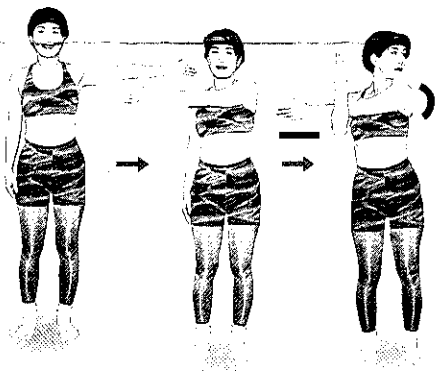


背のばし

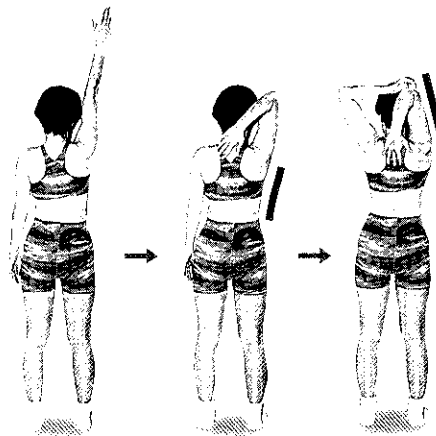


腕・肩・胸

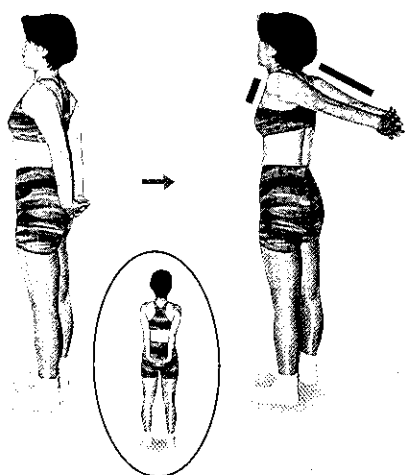
①



②

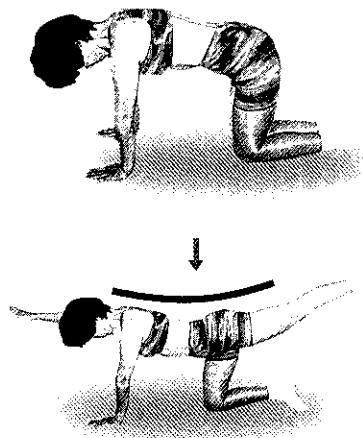


③



腰を床につける

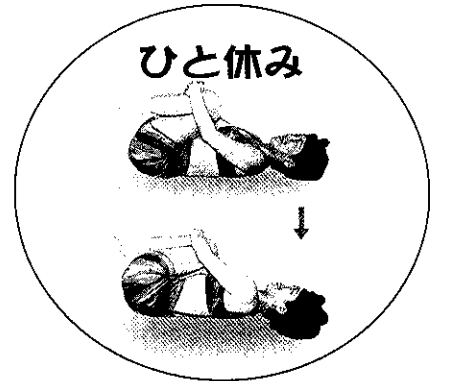
背面部



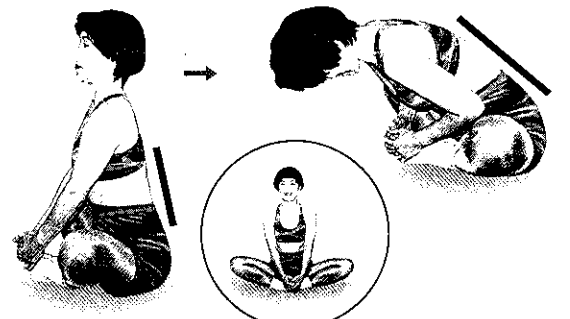
首



ひと休み

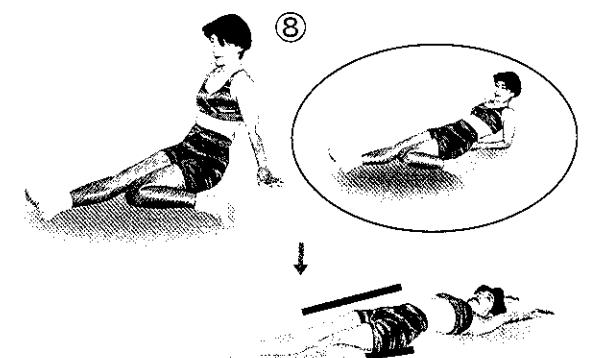
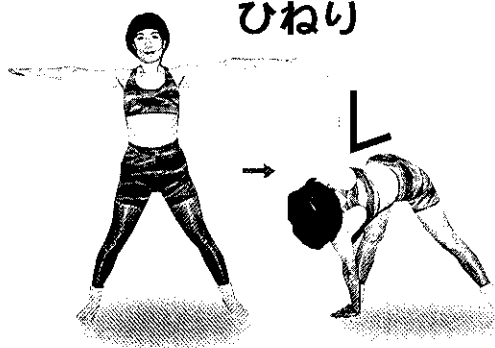


⑦



⑧

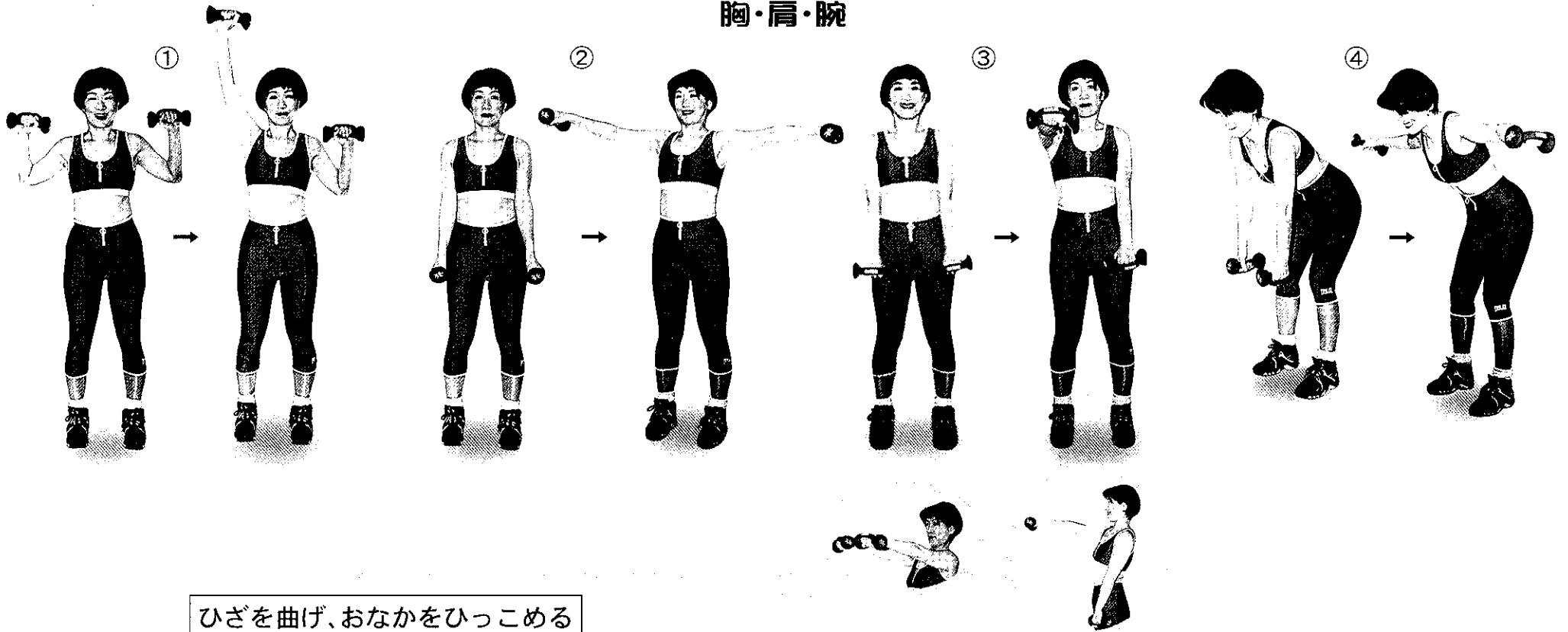
ひねり



ダンベルトレーニングでシャープな体づくり

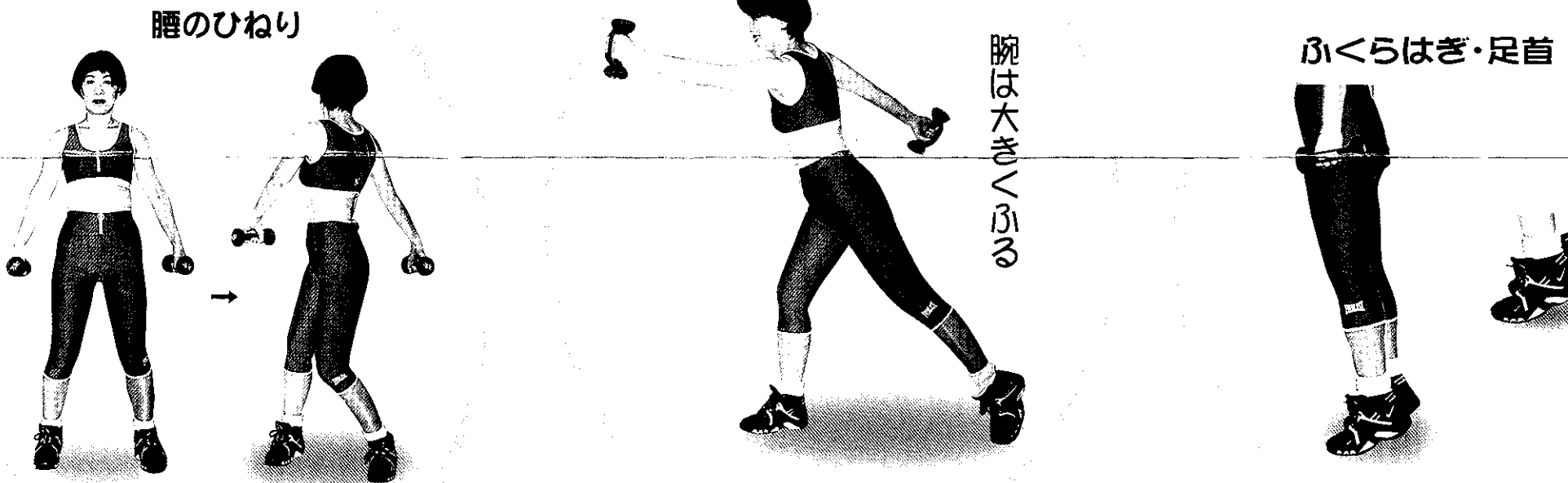
ダンベルの重さ 1~3kg
運動回数 10~20回

胸・肩・腕



ひざを曲げ、おなかをひっこめる

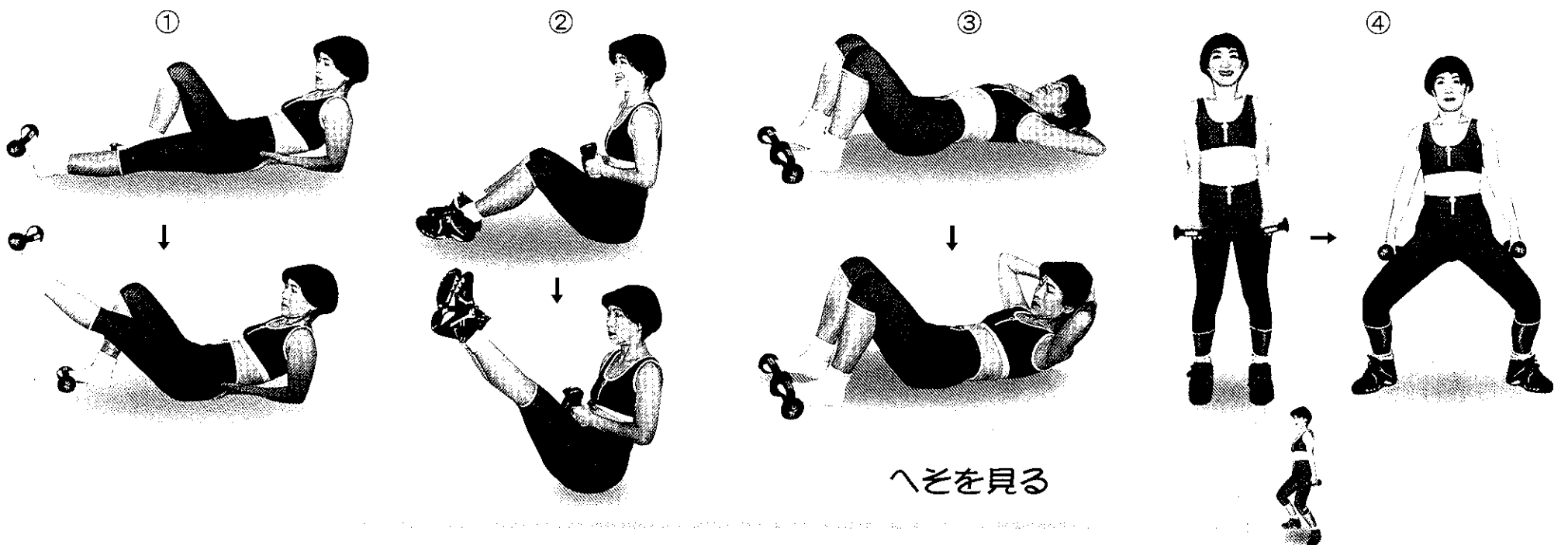
ウォーキング



大また

年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
目標心拍数 (拍/分)	130	125	120	115	110

腹・太もも



へそを見る

1-1 日常生活活動の分析

名前 _____

日常生活活動を分析し一日の活動スコアを計算しましょう。

個々の活動の活動スコア=活動係数×活動時間

一日の活動スコア合計は40以上をめざしましょう。

日常生活活動と運動の種類	活動係数	日常生活活動と運動の種類	活動係数
非常に軽い運動	睡眠	布団を干す、とりこむ	6.1
	座って話す	ボーリング	3.7
	座って読む、書く、見る	ソフトボール	3.7
	食事	野球	3.9
	身支度、洗面、便所	キャッチボール	4.2
	裁縫	ゴルフ	4.2
	生け花、茶の湯、マージャン、楽器演奏	ダンス(軽い)	4.2
	自動車の運転	ダンス(活発)	6.2
	机上事務、記帳、ワープロ、そろばん	サイクリング(時速10km)	4.7
		ラジオ・テレビ体操	4.7
軽い運動	乗り物の中で立つ	エアロビクスダンス	5.2
	ゆっくりとした歩行	ハイキング(平地)	4.2
	電気洗濯機での洗濯	ピンポン	6.2
	手洗い、干す、とりこむ	ボート	6.2
	炊事(準備、片付け)	テニス	7.2
	電気掃除機での掃除	スキー(滑走)	7.2
	掃く	スキー(クロスカントリー)	10.2
	家庭菜園、草むしり	水上スキー	7.2
	通勤や買い物での歩行	バレーボール	7.2
	入浴	バトミントン	7.2
中等度の運動	自転車(普通の速さ)	登山	7.2
	階段を下りる	柔道・剣道	7.2
	階段を上る	水泳(遠泳)	9.2
	掃除、雑巾がけ	水泳(横泳ぎ)	9.2
	急いで歩く(通勤、買い物)	平泳ぎ	11.2
	布団のあげおろし	クロール	21.2
		縄跳び(60-70回)	9.2
		ジョギング(120m/分)	7.2
		ジョギング(160m/分)	9.7
		筋力トレーニング	10.8
	ランニング(200メートル/分)	13.2	

一日の活動スコア合計の計算方法

1. 仕事で朝7時から夕方7時まで出かけました。家の中に12時間、家の外に12時間いたことになります。
2. 家の中では、睡眠8時間、残りの4時間は食事、身支度、便所、テレビ、談話などにつかいました。睡眠の活動スコアは $8 \times 0.9 = 7.2$ 、食事、身支度、便所、テレビ、談話などのスコアは、座っての活動とみなして、 $4 \times 1.7 = 6.8$ 。
3. 家の中での活動スコアは、 $7.2 + 6.8 = 14$ です。
4. 職場までの合計1時間歩いたので、通勤の活動スコアは $1 \times 3.3 = 3.3$ です。
5. 昼ご飯も職場でとり、合計11時間も座ってデスクワークしました。職場での活動スコアは $1.8 \times 11 = 19.8$ です。
6. 家の外での活動スコアは $3.3 + 19.8 = 23.1$ です。
7. 一日の活動スコア合計は $14 + 23.1 = 37.1$ です。

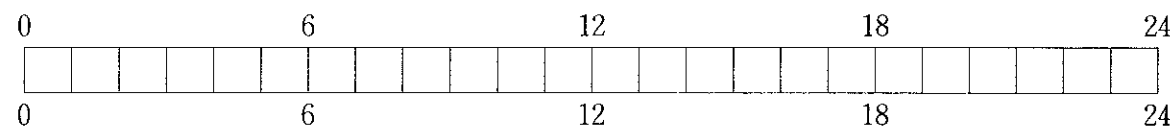
運動を20分の活動スコアは
 ストレッチ20分 1.5 急ぎ足20分 1.5 ダンベルウォーキング20分 2.0
 ダンベル20分 3.0 ジョギング20分 4.0 ランニング20分 4.0

A. 家の中

時間

活動	時間	時間	スコア
運動	0 6 12 18 24		
歩く	0 6 12 18 24		
立つ	0 6 12 18 24		
すわる	0 6 12 18 24		
ねる	0 6 12 18 24		

活動スコア



B. 家の外(仕事・外出)

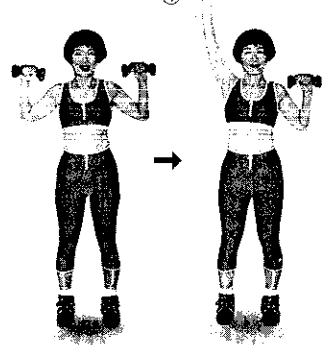
時間

活動	時間	時間	スコア
運動	0 6 12 18 24		
歩く	0 6 12 18 24		
立つ	0 6 12 18 24		
すわる	0 6 12 18 24		
ねる	0 6 12 18 24		

活動スコア

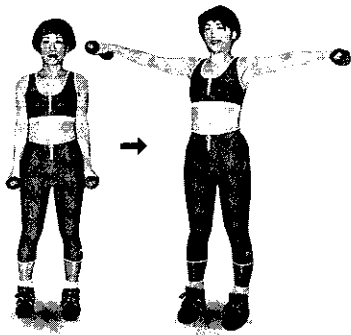
一日の活動スコア合計 (A+B)

胸・肩・腕



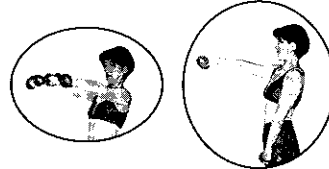
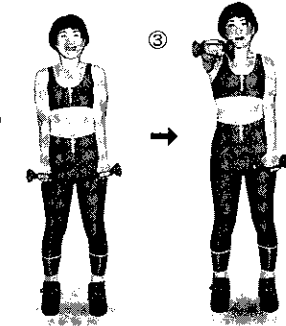
()kg
 ()回
 痛みがある

②



()kg
 ()回
 痛みがある

③



()kg
 ()回
 痛みがある

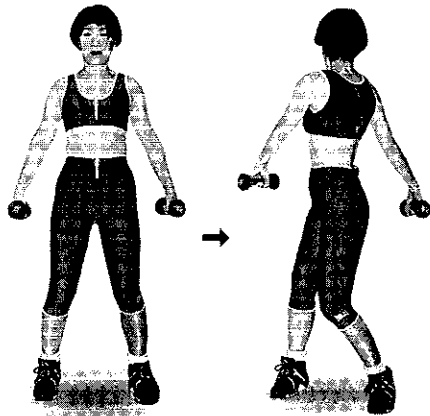
④



()kg
 ()回
 痛みがある

ダンベルの重さ 1~3kg
運動回数 10~20回

腰のひねり



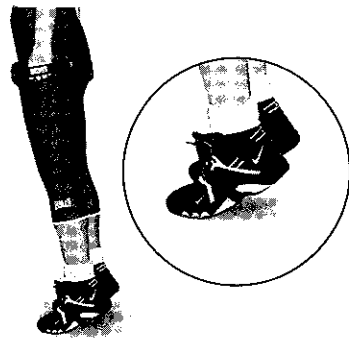
()kg
 ()回
 痛みがある

ウォーキング



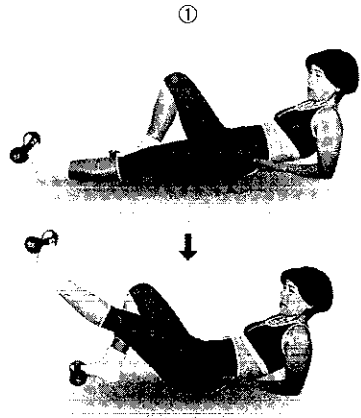
()kg
 ()回
 痛みがある

ふくらはぎ・足首



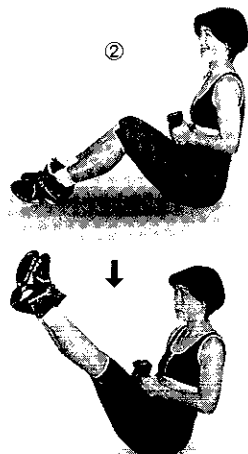
()kg
 ()回
 痛みがある

腰・太もも



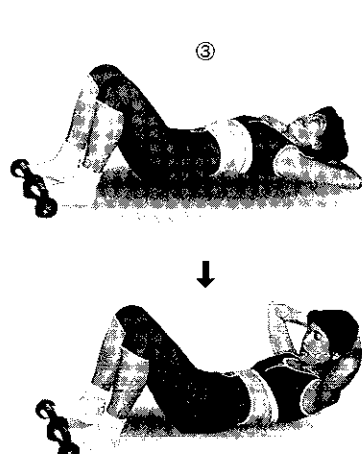
()kg
 ()回
 痛みがある

②



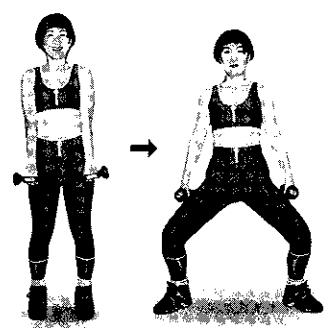
()kg
 ()回
 痛みがある

③



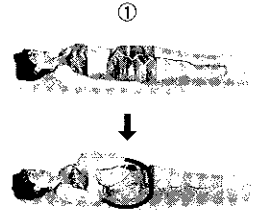
()kg
 ()回
 痛みがある

④



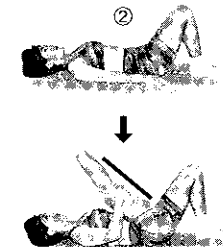
()kg
 ()回
 痛みがある

腰・足・膝・背中



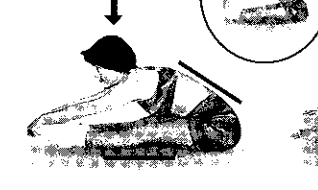
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

②



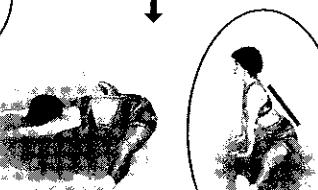
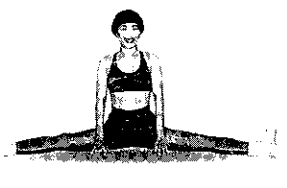
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

⑤



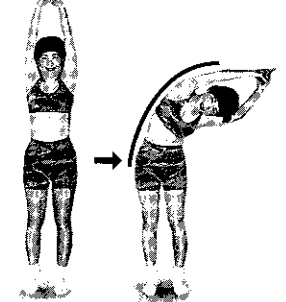
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

⑥



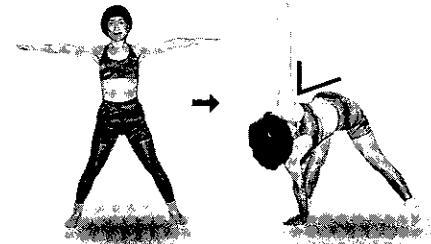
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

背面部



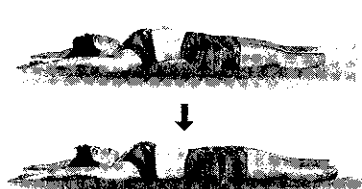
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

ひねり



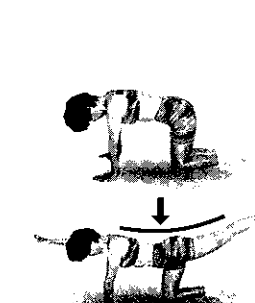
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

背のばし



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

側面部



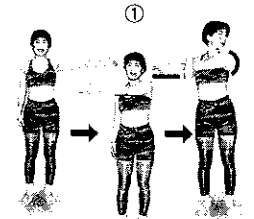
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

首



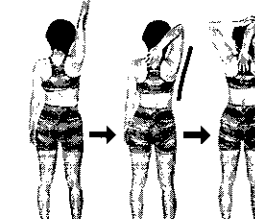
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

腕・肩・上背部



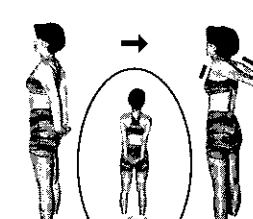
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

②



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

③



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

2-1 食事の分析と記録

名前

毎日の食事を主食、主菜、副菜、汁物と間食に分けて記録する習慣を身につけましょう。また、献立の食材食品を1～6群に分けて分類する習慣も身につけましょう。

主食	ごはん	ごはん、ませごはん、赤飯、おかゆ、どんぶり物、もちなど
	めん	そば、うどん、ラーメン、焼きそばなど
	パン	食パン、菓子パン、ピザなど
	いも	焼きいも、ふかしいもなど
主菜	なま物	さしみ、牛肉のたたきなど
	いため物	レバにらいためなど
	あげ物	天ぷら、フライ、唐あげなど
	焼き物	焼き肉、焼魚、ステーキ、ハンバーグなど
菜	むし物	シューマイ、茶わんむしなど
	煮物	大根といかの煮物、おでん、煮魚など
	なべ物	すき焼き、よせなべなど
	なま物	冷やっこ、納豆、野菜サラダなど
副菜	いため物	ごぼうのきんぴら、野菜いためなど
	煮物	かぼちゃの煮物、いも煮など
	ひたし	ほうれんそうのひたしなど
	あえ物	大根、春菊、ほうれんそうのごまあえなど
菜	酢の物	かぶの酢の物など
	つけ物	たくあん、野沢菜など
	汁物	味噌汁、スープなど
間食	乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど
	果物	りんご、みかん、かき、すいか、うりなど
	菓子	ケーキ、カステラなど洋菓子：おかき、羊かんなど和菓子
	ジュース	コーラ、野菜ジュースなど
	アルコール	日本酒、ビール、ウイスキーなど

分類	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
食品群	魚、肉、卵、大豆製品	牛乳、乳製品、海藻、小魚	緑黄色野菜	淡色野菜、きのこ類、果物	ごはん、パン、めん類、いも、豆類	油脂類、種実類
食品名	あじ、肉、豆腐、納豆	ヨーグルト、チーズ、牛乳	さやえんどう、かぼちゃ、オクラ、にんじん、ほうれん草	キャベツ、大根、なす、トマト、ねぎ、リンゴ	ごはん、うどん、じゃがいも、もち	バター、サラダ油、アーモンド、ピーナッツ
栄養素	良質たんぱく質、ビタミンB ₁ 、B ₂ 、脂肪	カルシウム、たんぱく質、鉄、ビタミンB ₁	カロチン、ビタミンB ₂ 、C、カルシウム	ビタミンC、ビタミンB ₁ 、B ₂ 、カルシウム	糖質、ビタミンB ₁ 、ビタミンC	脂肪、ビタミンA、ビタミンC

年 月 日		名前		食 品																	
献立	朝食	昼食	夕食	1 群		2 群	3 群	4 群		5 群		6 群	その他								
				魚	肉 卵	大豆製品	牛乳・乳製品	海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ類	果物	御飯	パン	めん類	いも・まめ類	油脂類	種実類	アルコール	菓子ジュース	
主食	ごはん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	めん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	パン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
主菜	なま物(さしみ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	いため物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	あげ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	焼き物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	むし物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	煮物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	なべ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
副菜	なま物(サラダ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	いため物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	煮物・ひたし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	あえ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	酢の物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	つけ物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	汁物(スープ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
間食	乳製品(牛乳)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	菓子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	ジュース(コーヒ、茶)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
アルコール(ビール、酒)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
計																					
総計																					