

## 食品100g 当たりのエネルギー (kcal) ・ 塩分 (g)

食品分類	食 品 名	エネルギー (kcal)					塩分 (g)
		100	200	300	400	500	
野菜類	ねぎ	■ 27					0
	はくさい	■ 12					0
	パセリ	■ 37					0
	ピーマン	■ 21					0
	ふき	■ 11					0
	ほうれん草	■ 25					0
	もやし	■ 54					0
練り製品	さつまあげ	■ 150					2.5
	つみれ	■ 114					2.5
	はんぺん	■ 91					2.0
	むしかまぼこ	■ 98					2.5
乳製品・油脂類	普通牛乳	■ 59					0.1
	加工乳・普通	■ 63					0.1
	加工乳・低脂肪	■ 51					0.2
	クリーム・高脂肪	■ 433					0
	クリーム・普通脂肪	■ 208					0.1
	ヨーグルト・全脂無糖	■ 60					0.1
	ヨーグルト・含脂加糖	■ 84					0.2
	ヨーグルト・脱脂加糖	■ 76					0.2
	アイスクリーム・高脂肪	■ 211					0.2
	アイスクリーム・普通脂肪	■ 180					0.3
	ソフトクリーム	■ 146					0.2
	エダムチーズ	■ 356					2.0
	カマンベールチーズ	■ 310					2.0
	クリームチーズ	■ 346					0.7
	パルメザンチーズ	■ 475					3.8
	プロセスチーズ	■ 339					2.8
	バター・有塩	■ 745					1.9
マーガリン	■ 759					2.0	
植物油	■ 921					0	
果実類	グレープフルーツ	■ 36					0
	すいか	■ 31					0
	バナナ	■ 87					0
	ぶどう	■ 56					0
	メロン	■ 43					0
	もも	■ 37					0
	りんご(生)	■ 50					0
	りんごジャム	■ 271					0
調味料	しょうゆ・こいくち	■ 58					15.0
	しょうゆ・うすくち	■ 48					16.3
	食酢・穀物酢	■ 16					0.8
	食酢・米酢	■ 32					0.7
	ソース・ウスター	■ 113					8.6
	ソース・中濃	■ 121					5.8

[科学技術庁資源調査会編 四訂日本食品標準成分表による]

## 食品100g当たりのエネルギー (kcal)・塩分 (g)

食品 分類	食 品 名	エネルギー (kcal)					塩分 (g)
		100	200	300	400	500	
調 味 料	ソース・濃厚	122					5.8
	トマトケチャップ	127					3.6
	マヨネーズ・全卵型	698					1.8
	マヨネーズ・卵黄型	666					2.3
	めんつゆ	83					8.6
	みりん・本みりん	236					0
	角砂糖	387					0
	グラニュー糖	387					0
	砂糖・上白	384					0
	砂糖・三温	380					0
菓 子 類	フレンチフライドポテト	130					0
	ポテトチップス	555					1.0
	うぐいすもち	241					0.2
	カステラ	316					0.1
	今川焼き	222					0.2
	米菓あられ	381					1.7

[科学技術庁資源調査会編 四訂日本食品標準成分表による]

## 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	
こ は ん 類	ごはん (精白米)	1口サイズ	7	10				0
		中茶わん1杯	135		200			0
		大茶わん1杯	180			270		0
		皿盛り (洋皿)	160			240		0
		カレーライス用	220				330	0
		どんぶり1杯	250				370	0
		おにぎり (中)	100		150			0
		にぎり寿司1個	30	40				0
	ごはん (玄米)	中茶わん1杯	140		210		0	
	全がゆ (精白米)	中茶わん1杯	180		130		0	
全がゆ (玄米)	中茶わん1杯	180		130		0		
赤飯	中茶わん1杯	150		260		0		
もち	1切れ	35	80			0		
め ん 類	うどん (生)	1人前	100		280		1.5	
	そば (生)	1人前	120		330		0	
	中華めん (生)	1人前	130		370		0.4	
	中華めん (むし)	1人前	130		250		0.5	
	マカロニ (乾)	1カップ	100		380		0	
	スパゲティ (乾)	100円玉太さ	80		300		0	
パ ン 類	あんパン	1個	100		270		0.4	
	クリームパン	1個	80		220		0.3	
	クロワッサン	1個	40		170		0.8	
	食パン	6枚切りの1枚	60		160		0.8	
		4枚切りの1枚	90		230		1.2	
	ホットケーキ	1枚	60		150		0.4	
	フランスパン	3cm厚1切れ	28	80			0.5	
	ロールパン	1個	30	80			0.4	
い も 類	さつまいも	卵大	50	60			0	
	焼きいも	中1本	90	130			0	
	さといも	卵大	50	30			0	
	じゃがいも	卵大	50	40			0	
	ながいも	卵大	50	35			0	
	自然薯	10cm長さ	80	90			0	
	板こんにゃく	1枚	300	0			0	
しらたき	1袋	200	0			0		
豆 類	小豆 (乾)	1カップ	160			540	0	
	小豆 (ゆで)	1カップ	130		190		0	
	大豆 (乾)	1カップ	150			630	0	
	大豆 (ゆで)	1カップ	120		220		0	
	きな粉	大きじ1	5	20			0	
	豆腐 (木綿)	1丁	83	60			0	
	豆腐 (絹ごし)	1丁	83	50			0	
	焼き豆腐	1丁	80	70			0	
	油あげ	1枚	10	40			0	

## 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
	ウインナーソーセージ	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
介	あわび	1個	70	40					0.8
	かき	中1個	20	15					0.1
	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	大さじ1	6	9					0
類	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
	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				
鶏卵 (生)		1個	50	80					0.2
野	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
菜	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	15				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
	ふぎ	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
	バルメザンチーズ	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(パレンシア)	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	
	調味料	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	
マヨネーズ(黄卵型)	大さじ1	14	93					0.3		
料	めんつゆ	$\frac{1}{4}$ 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	5 cm×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	
子	もなか	1 個	30	90				0	
	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	
類	ショートケーキ	1 切れ	80	270				0.1	
	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)	5 cm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	
料		ワイン (白)	½カップ	100ml	80				0
		焼酎 (25度)	½カップ	66ml	90				0
		類	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	
	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
	べつたらづけ	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)	1/2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
ませごはん	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	かきのびり辛いいため	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	
	レバーのにらいため	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
カレイ	カレイの唐あげ	159	0.8	カレイ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
	さつまいもの天ぷら	189	0	さつまいも70g
さつまいも	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
カレー	カレーの塩焼き	121	1.6	カレー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	
カレー	カレーの煮物	189	2.6	カレー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	
さば	さといもの白煮	94	1.6	さといも110g
	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	さばの味噌煮	194	1.2	さば70g
	さわらの煮つけ	200	1.6	さわり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80g
	肉じゃが (とり肉)	241	3.0	じゃがいも80g
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80g
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90g
	大根とちくわのピリ辛煮	141	3.8	大根50g
	大根と牛肉のいため煮	160	3.4	大根40g
大豆	大豆の甘煮	161	0.3	大豆70g
	大豆とウインナーの煮物	352	1.9	ウインナー40g
	大豆とひじきの煮物	197	1.2	大豆55g
	大豆の昆布豆	287	1.5	大豆100g
たけのこ	たけのこのいり煮	121	2.7	たけのこ90g
	たけのこの土佐煮	66	1.4	たけのこ120g
	たけのこ鶏肉の煮物	105	1.4	たけのこ50g
たこ	ゆでたことさといもの煮つけ	89	1.7	ゆでたこ50g
	いいたこの煮つけ	94	3.7	いいたこ80g
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80g
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70g
練り物	ちくわのしょうゆ煮	97	4.2	ちくわ60g
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100g
ひき肉	ミートボールのクリーム煮	283	1.1	ひき肉60g
	豚ひき肉と白菜の煮込み	143	0.7	豚ひき肉50g
	牛ひき肉の袋煮	444	1.6	牛ひき肉100g
	つくねとれんこんの煮物	141	1.4	鶏ひき肉40g
	豚ひき肉のそぼろ煮	193	1.7	豚ひき肉60g
	つくね (鶏ひき肉) の甘辛煮	238	2.9	鶏ひき肉90g
ひじき	ひじきの煮物	138	1.6	ひじき80g
ふき	ふきの煮物	26	1.5	ふき40g
	ふきのそぼろ煮	91	1.4	ふき40g
豚肉	豚ばら肉の角煮	572	2.0	豚ばら肉100g
	豚ばら肉と大根の煮物	254	2.9	豚ばら肉30g
	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70g
ぶり	ぶり大根	251	2.8	ぶりのあら125g
	ぶりのあらと大根の煮つけ	199	1.4	ぶりのあら60g
まぐろ	まぐろのつくだ煮	154	2.8	まぐろ80g
れんこん	れんこんのいり煮	157	2.7	れんこん70g

[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
	小松菜のゴマあえ	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	かきむき身1個10g
	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
	なます	23	0.1	大根50g
つけ物	きゅうりのぬかつけ	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	1/3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	ローズハム	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

— 《協カスタッフ》 —

管理栄養士	波木砂代栄
保健婦	木津 葉子
	和角 陽子
	小川 知子
	中川 郷子
運動指導	酒井 松美
モデル	
ストレッチ・ダンベル	元橋美津子
水中ウォーキング	木津 南星

日常の生活習慣を自己管理するための健康運動テキスト

発行者 柴田 裕行  
印刷・製本 北陸コロタイプ  
平成12年3月31日

本書の印刷費用は、平成11年度厚生科学研究費補助金（健康科学総合研究事業）移動ミニジムを利用した生活習慣改善指導事業のパソコンネットワークによる支援と管理（H10-健康-046）に負っている。

# 生活習慣日記