

何をどれだけ（組み合わせ）？

前回に続き、ご自分にとって必要なカロリーについて考えてみたいと思います。
自分の体にとって「何をどれだけ食べたらよいのか」を知る事は、生活習慣病を予防するためにもとても重要です。

ポイントは、料理の



組み合わせ + 量です。

～～食卓のイメージ～～
(組み合わせ)

□ B 主菜

肉・ウインナー、やきぶた
魚・しらす・かまぼこ・
納豆・豆腐・豆乳・油揚げ
卵
チーズ

□ A 主食

ご飯
パン・麺類
いも類
春雨・マカロニ・ビーフン
れんこん



□ C副菜②

お浸し
酢の物
和え物
サラダ
温野菜

□ C副菜①

具沢山味噌汁
野菜スープ

●食べる時には、毎回こちらのイラストをイメージしましょう。
そして、そろっていたら、□へチェックしてみましょう。

●外食やコンビニエンスストアなどで食べる・選ぶときも基本的な考え方は同じです。一緒に考えてみましょう>>裏面へ

何をどれだけ（組み合わせ）？

～外食編～



どこで食べても基本は同じです

どんぶり屋 (○△家)	定食屋 (○戸□)	そば屋 (△根そば)
Keyword 並盛り注意	定食屋では魚	狸より狐、月見
並盛りが普通のご飯の1.5倍。小盛りへサイズダウンし、サイドメニューでサラダを注文。サラダを先に食べれば小盛りでも満腹感OK！	魚料理を外食時の定番へ。ご飯は小盛り＋雑穀米の組み合わせで。温野菜の盛合わせを追加注文して野菜不足をカバー！	天かすから油揚げに切り替えカロリーダウン。私のお勧めは「めかぶそば」。きゅうり＋めかぶ＋温泉卵。組合せOK！

～コンビニ編～



コンビニも選び方次第で大丈夫

サンドイッチ の場合	お弁当 の場合	惣菜 の場合
Keyword 噛めるパンを	品数に惑わされない	倍増計画
フランスパンタイプにして噛む回数UP。カツサンドよりレタスサンドを選んでカロリーダウン。野菜スープの追加で野菜不足をカバー！！	幕の内弁当は、コロケ、里芋煮物、レンコン金平など、品数が多くても炭水化物三昧の場合あり。品数＋組み合わせを意識しましょう！	ひじきの煮物にひじき、筑前煮へこんにゃく、コールスローサラダに千切りキャベツを追加。同じ食材やグループ食材を追加してボリュームUP！！

何をどれだけ(量)?

組み合わせの次は、量です。自分に必要な量を食べることが大切です。極端な制限や偏った食べ方などを続けることで、体調を崩してしまう場合があります。いろいろな食材を偏りなく食べるように意識しましょう。

~~カロリー調整のイメージ~~ (量を増やす、減らす)

~ カロリーの調整は主食から ~

1200kcalの場合	1600kcalの場合	2000kcalの場合
		
ご飯100g	ご飯150g	ご飯200g
160kcal	240kcal	320kcal

* 主食には、パン、麺類、いも類が含まれますが、今回ここではご飯で考えてみます。

~ 次は、主菜で調整 ~

1200kcalの場合	1600kcalの場合	2000kcalの場合
朝 卵焼き 昼 冷奴 夕 刺身	卵焼き 冷奴 + 生姜焼き 刺身	卵焼き + 納豆 冷奴 + 生姜焼き 刺身
1日3種類	1日4種類	1日5種類
240kcal	320kcal	400kcal

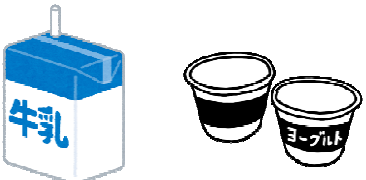
*1200kcalに対して、1600kcalでは生姜焼きが追加され、2000kcalでは、さらに納豆が追加されています。

何をどれだけ(量)?

～ 油は摂りすぎに注意～

1200kcalの場合	1600kcalの場合	2000kcalの場合
 ばら肉、ナッツ類、アボカド、ベーコンなども油脂の仲間になります。		天ぷらやかき揚げ、フライの衣が油を吸っています。食べ過ぎないように。
大さじ1杯		大さじ2杯
80kcal		160kcal

～ 大きく変らないもの (共通) ～

野菜・きのこ・海草	果 物	乳・乳製品
野菜350gの目安 一日5皿以上を目標に (小鉢1皿で野菜約70g) 	果物 1日1回 	
小鉢で5ヶ(70g×5皿)	1日1回	牛乳コップ1杯又はヨーグルト2個



～ 組み合わせと量のまとめ～



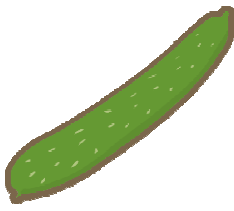
- 料理の組み合わせと量の見通しがついたら、食事療法のスタートです。ただし、それが皆さんの体にとって丁度良いかどうかを確認するには、毎日の体重測定が大切です。
- 乗っても変らないと思わず、変わらないことを確認するくらいの気持ちで測ってみましょう。気がついたら増えていた(減っていた)ということにならないようにしましょう。

パッと一品レシピ

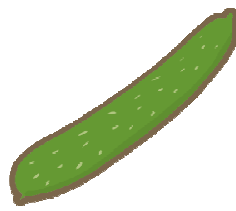
今回は、夏野菜の代表のきゅうりを使った簡単レシピを紹介します。

レシピ
は
裏面へ

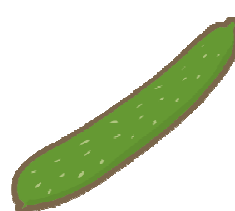
きゅうりの 切るだけレシピ



ゴロゴロ
酢の物



ぬるぬる
酢の物



シャキシャキ
酢の物

パッと作れる料理をご紹介します。
とにかく短時間で簡単に作れるように考えました。
我が家の食卓にも登場し、大活躍です。

まずは、

～基本の調味液～

【砂糖大さじ1杯 しょうゆ大さじ1杯 穀物酢大さじ2杯】

～作り方～

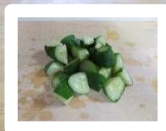
- ① 耐熱容器に、基本の調味液の調味料を加える。
- ② 電子レンジで40秒程度加熱する。
- ③ 砂糖が溶けるよう、よくかき混ぜる。



電子レンジにかけ
る時に、調味液が
吹きこぼれないよ
う注意しましょう。

パツと一品レシピ 解説

ゴロゴロ酢の物
19kcal 食塩0.5g



材料（2人前）

きゅうり 1本

基本の調味液1/2量

作り方

- ① きゅうりを乱切りにする。
- ② 容器へきゅうりを入れる。
- ③ 基本の調味液を加える。
- ④ ゴロゴロさせる。
- ⑤ 一晩おいたら完成です。

ぬるぬる酢の物
9kcal 食塩0.2g



材料（3人前）

きゅうり 1本

もずく 1P

塩ひとつまみ

作り方

- ① きゅうりを千切りにする
- ② ボウルにきゅうりをいれる。
- ③ 塩を振る
- ④ もずくをあける。
- ⑤ ぬるぬるするまで混ぜる。

シャキシャキ酢の物
15kcal 食塩0.3g



材料（4人前）

きゅうり 2本

みょうが 2ヶ

基本の調味液1/2量

作り方

- ① きゅうりを半月切りにする。
- ② みょうがは千切りにする
- ③ きゅうりとみょうがをあえる
- ④ 基本の調味液を加える。
- ⑤ シャキシャキ感を残しつつ混ぜる。