

# 参考資料

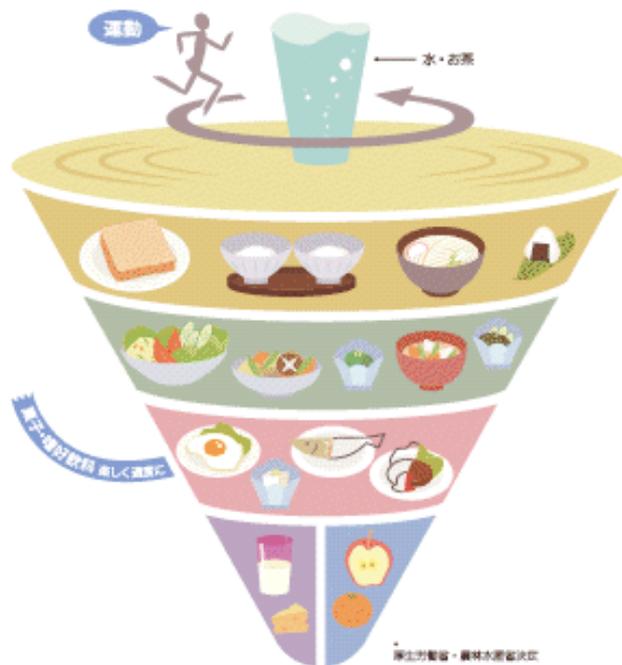
## 外食メニューのエネルギーと食塩のめやす

★和食 ..... 資料 1

★洋食 ..... 資料 2

★中華 ..... 資料 3

★アルコール・お菓子 ..... 資料 4



# 外食メニューのエネルギーと食塩のめやす

## 和食

(エネルギー/食塩)

親子丼  
741kcal/4.2g



天丼  
731kcal/3.0g



うな丼  
730kcal/2.4g



幕の内弁当  
727kcal/4.2g



ロースかつ  
628kcal/1.9g



お好み焼き(ミックス)  
624kcal/1.9g



ちらし寿司  
587kcal/4.1g



にぎり寿司  
574kcal/3.4g



なべやきうどん  
519kcal/7.4g



ショウガ焼き  
400kcal/2.0g



ざるそば  
38kcal/3.1g



雑炊  
249kcal/1.5g



焼き魚  
125kcal/1.9g



刺身  
97kcal/1.8g



定食の場合は、下記のエネルギーを  
参考に加算しましょう。  
ご飯1杯200g → 336kcal/0g  
わかめの味噌汁1杯 → 24kcal/1.7g  
漬物1皿 → 12kcal/1.3g  
(ご飯1杯=200g、漬物1皿=30g)



資料1

メタボ脱出へのチャレンジ 山梨学院短期大学 食物栄養科 藤井研究室

# 洋食

(エネルギー/食塩)

カレーライス  
999kcal/3.0g



スパゲティ  
(カルボナーラ)  
810kcal/2.7g



(ミートソース)  
757kcal/2.1g



ビーフステーキ  
702kcal/1.7g



クリームコロッケ  
685kcal/1.3g



ハンバーガーセット  
676kcal/1.6g



チキンピラフ  
653kcal/2.8g



モーニング  
601kcal/2.4g



エビグラタン  
596kcal/2.6g



ピザ  
594kcal/3.6g



ハンバーグ  
578kcal/2.7g



サンドイッチ  
494kcal/2.6g



エビフライ  
449kcal/1.5g



フライドチキン  
354kcal/1.4g



ポタージュスープ  
259kcal/2.0g



セットの場合は、下記のエネルギーを  
参考に加算しましょう。

パン (2個60g) →190kcal/0.7g

(バター、10g 75kcal/0.2g)

グリーンサラダ1皿→9kcal/0.1g

(ドレッシング、大さじ1/2 30kcal/0.2g)



# 中華

(エネルギー/食塩)

中華丼  
833kcal/3.2g



天津丼  
794kcal/2.7g



チャーハン  
755kcal/3.2g



焼きそば  
700kcal/3.6g



五目そば  
645kcal/8.0g



冷やし中華  
595kcal/6.4g



酢豚  
546kcal/3.1g



ラーメン  
443kcal/5.5g



エビチリ  
360kcal/2.6g



春巻き  
358kcal/1.2g



ニラレバ炒め  
331kcal/2.6g



麻婆豆腐  
265kcal/2.0g



肉まん  
226kcal/0.8g



セットの場合は、下記のエネルギーを  
参考に加算しましょう。

ご飯 (1杯200g) → 336kcal/0g  
わかめスープ → 6kcal/1.2g



# アルコール

(エネルギー/食塩)

ビール (大ジョッキ)  
320kcal/0g



カクテル  
202kcal/0g



日本酒 (1合)  
185kcal/0g



ウイスキー (ダブル)  
142kcal/0g



ブランデー  
119kcal/0g



ワイン  
73kcal/0g



# お菓子

(エネルギー/食塩)

ショートケーキ  
258kcal/0.2g



ピーナッツ  
205kcal/0.1g



アンパン  
392kcal/1.0g



アイスクリーム  
193kcal/0.3g



ドーナツ  
174kcal/0.4g



チョコ  
139kcal/0.1g



ポテトチップス  
111kcal/0.2g



厚生労働省 肥満を防ぐ食事

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.hti>

資料4

メタボ脱出へのチャレンジ 山梨学院短期大学 食物栄養科 藤井研究室

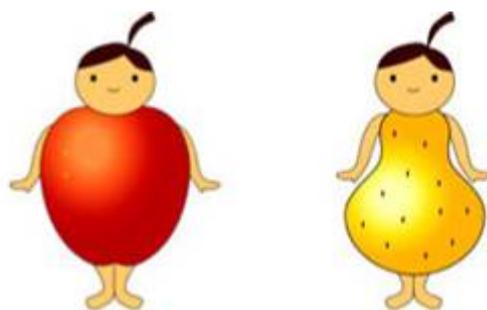
## 参考文献

- 死の四重奏と呼ばれる生活習慣病 Newton ムック ニュートンムック
- 横越英彦篇者 メタボリック症候群と栄養 幸書房
- 福井次矢監修 生活習慣病がわかる本 聖路加国際病院院長 法研
- 曾根正好著 やさしく教えてメタボリックシンドロームと生活習慣病 Q&A  
医歯薬出版
- 平成 18 年度山梨県生活習慣病実態調査結果  
<http://www.pref.yamanashi.jp/barrier/html/kenko-zsn/images/61617997408.pdf>
- 厚生労働省 平成 17 年度国民健康・栄養調査結果の概要  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2007/05/h0516-3.html>
- 厚生労働省 肥満を防ぐ食事  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/meal.html>
- 宗像伸子編者 一品料理 500 選 治療食への展開第 2 版五訂増補・食品成分表準拠  
医歯薬出版
- 宗像伸子編者 エネルギーコントロール食 糖尿病・肥満・高脂血症 日本医療企画
- 玉川和子・口羽章子・木地明子著 臨床調理 第 3 版 医歯薬出版
- 藤井まさ子他 (栄養指導実習第 5 版山梨学院短期大学・食物栄養科栄養指導研究会  
2005 年
- NHK きょうの料理⑳ 酢の物・和え物 NHK 出版
- NHK きょうの料理 生活習慣病の食事シリーズ① 糖尿病の食事 NHK 出版
- キューピーマヨネーズ  
<http://www.kewpie.co.jp/products/mayo/index.html>
- ゆふいんの森ドレッシング  
<http://www.fujijin.co.jp/merchandise/dressing/dressing.html>
- 板倉弘重 茨城キリスト教大学教授 内臓脂肪をとってすっきりおなかを凹ませる  
コツが分かる本 永岡書店
- FOOD'S FOOD 食材図典 小学館
- 坂田利家 よく噛み、健やかに生きる エネルギー代謝調節におけるヒスタミン神経  
系の役割 日本味と匂学会誌 Vol.10 No.2 PP.223-228 2003 年

山梨学院短期大学 食物栄養科

スタッフ

上野春奈 臼井佑紀美 楠智也 宮澤政子



誰でも作れるヘルシーレシピ

《メタボ脱出へのチャレンジ》

おかずあわせて300kcal

主菜(200kcal)副菜1(60kcal)副菜2(40kcal)

2008年3月15日

山梨学院短期大学 食物栄養科

藤井研究室メタボリックシンドローム

対策レシピ作成グループ

〒400-8575

山梨県甲府市酒折 2-4-5

Tel.055-224-1434