

# 一日に何をどの位食べるといいの？

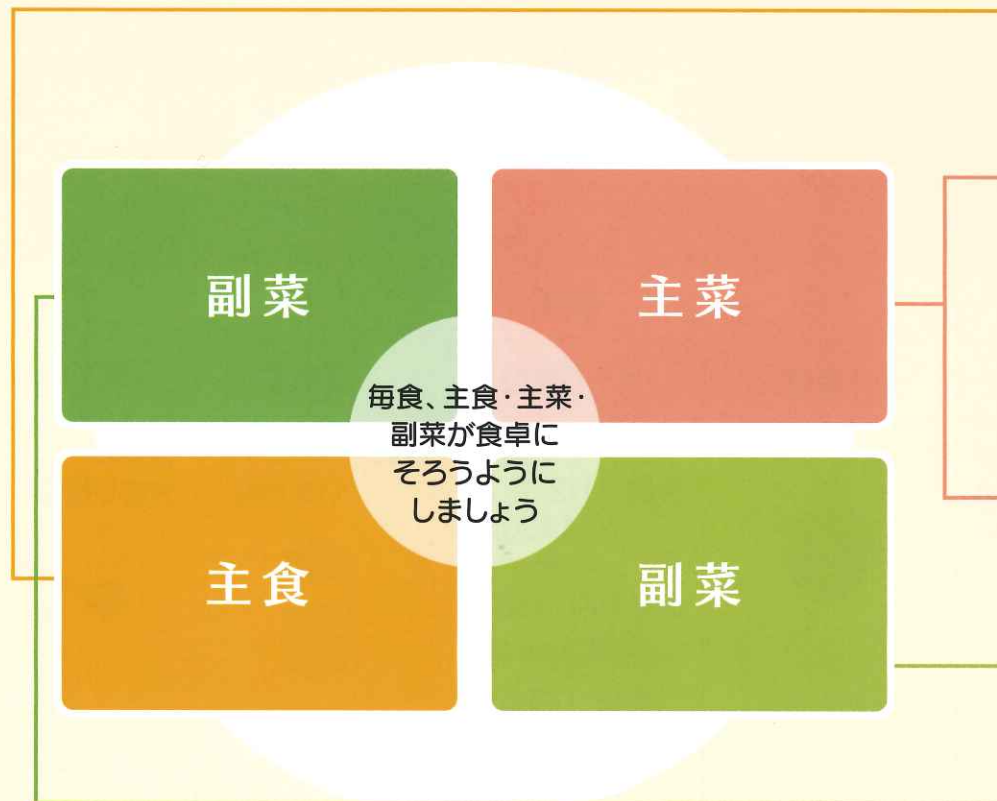
## (1日20単位 1600kcalの例)

配分は病状や合併症の有無、年齢や食習慣などにも配慮して決められます。  
あなたと相談して主治医や管理栄養士が決めます。

食品グループ	表1 穀類、いも 炭水化物の多い野菜と種実 豆など	表2 くだもの	表3 魚介、大豆製品 卵、チーズ 肉	表4 牛乳と乳製品	表5 油脂 脂質の多い種実 多脂性食品	表6 野菜 海藻、きのこ こんにゃく	調味料
栄養素	炭水化物		たんぱく質		脂質	ビタミン・ミネラル	
指示量	毎食	1日	毎食	1日	1日	毎食	1日
	10~8単位(※)	1単位	4~6単位	1.5単位	1~1.5単位	1.2単位	0.8単位
一日の目安量	朝：ごはん(120~170g) 昼：ごはん(120~170g) 夜：ごはん(120~170g) じゃがいも 中1個 	りんご 中 1/2個 	アジ 中1尾 豆腐 1/2丁(140g) 卵 1個 豚もも肉 60g 	牛乳 コップ1杯(180ml) 	植物油 大さじ軽く1杯 	1日 350g 	みそ 10g(みそ汁1杯分)   さとう 10g
他の食品に交換すると...	食パン(6枚切) 1枚~1枚半   うどん 1玉 スパゲッティ(干) 50~60g さつまいも 1/2個	みかん 中2個 キウイフルーツ 中1個半 バナナ 中1本 	たら 大1切 さんま 中1/3尾 納豆 40g 生あげ 60g チーズ 20g とり肉 40g 牛もも肉 40g ロースハム 2枚	無糖ヨーグルト 180g 	マーガリン 大さじ1 ごま 大さじ2   アボカド 大 1/4個	<b>注意!</b> 野菜の1/3は緑黄色野菜で   南瓜・蓮根は表1	

※食事に含まれる炭水化物の適正な配分は摂取エネルギーの50~60%です。  
腎症の有無や脂質とのバランスを考慮して、配分を決定します。

# 献立の立て方・選び方のポイント



ごはん・パン・麺類・餅・いも

	(生)	(焼)	(煮)	(蒸)	(揚)
魚	刺身	焼き	煮魚	蒸し	フライ
肉	たたき	焼肉	シチュー	蒸し鶏	カツ
卵	生卵	卵焼き	卵とじ	茶碗蒸し	
大豆	冷奴	ロースト	湯豆腐		揚げ出し

野菜類が主体	つけ合せ 温野菜・生野菜
	副菜 和え物・酢の物・煮物・炒め物
	汁物 みそ汁・すまし汁・スープ

## ヒント

- 主食は米、パン、麺類、いも類からいずれかを選びます
- 主菜は、魚、肉、卵、大豆製品の中から1～2品選び調理法を考えます
- 副菜は野菜類（海藻、きのこ、こんにゃくも含む）を中心に和え物、酢の物、煮物、汁物を考えます
- 油脂類、みそ、砂糖などは、調理法に応じて用います
- 果物、牛乳は、献立に応じて朝・昼・夕の3食または間食として用います
- 味付けは薄味とし、1日の食塩指示量を守ります

- 油は吸収が遅く腹持ちがよく、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあるので、上手に摂取しましょう
- 大皿盛りより、個別盛りにしましょう
- ごはん茶碗を一回り小ぶりのものにするなど工夫すると見た目にも満足感が得られます
- 魚なら、切り身よりも尾頭付きのものにするとう見た目のボリューム感を出すことができます