

# 糖尿病の食事のはなし（献立編）

ここでは、糖尿病の食事の具体的な献立例を紹介します。

## 目次

### ■糖尿病の食事のはなし（レシピ例）をお読みいただく際の注意

### ■糖質制限について

### ■献立編

#### (1) コンビニエンスストアでお弁当を購入する場合

1600kcal：例1)【炭水化物 60%】 ・ 例2)【炭水化物 50%】 ・ 例3)【炭水化物 40%】  
 1800kcal：例4)【炭水化物 60%】 ・ 例5)【炭水化物 50%】 ・ 例6)【炭水化物 40%】  
 2000kcal：例7)【炭水化物 60%】 ・ 例8)【炭水化物 50%】 ・ 例9)【炭水化物 40%】

#### (2) ご自宅で調理する場合（レシピ例あり）

1600kcal：例10)【炭水化物 60%】 ・ 例11)【炭水化物 50%】 ・ 例12)【炭水化物 40%】  
 1800kcal：例13)【炭水化物 60%】 ・ 例14)【炭水化物 50%】 ・ 例15)【炭水化物 40%】  
 2000kcal：例16)【炭水化物 60%】 ・ 例17)【炭水化物 50%】 ・ 例18)【炭水化物 40%】

## 糖尿病の食事のはなし（レシピ例）をお読みいただく際の注意

こちらの献立を参照するにあたり、以下の点に御留意ください。

### ①献立の種類について

1日の総エネルギー量 1600/1800/2000kcal の場合で、それぞれ炭水化物量が 60%、50%、40% の献立例を掲載しています。

ライフスタイルごとに毎日の食事の状況は異なります。ここでは、コンビニエンスなどで惣菜を購入する場合と、ご自宅で調理する場合があることを想定し、献立をご案内しています。

### ②まずは、ご自身の1日に必要なエネルギー量を確認してください

1日に必要な総エネルギー量は、身長・身体活動量・年齢や合併症の状態により変わります。実際には、主治医と相談して決めましょう。

$$\text{1日の適正なエネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} (\text{注1}) \times \text{身体活動量} (\text{注2})$$

(注1) 標準体重

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

(注2) 身体活動量

軽労作（デスクワークが多い職業など）：25～30 (kcal/kg 標準体重)

普通の労作（立ち仕事が多い職業など）：30～35 (kcal/kg 標準体重)

重い労作（力仕事が多い職業など）：35～ (kcal/kg 標準体重)

### ③腎症や心臓などのご病気があり、かかりつけ医療機関から特別な指示を受けている方はご注意ください

腎症が進行した方では望ましい総エネルギー・タンパク質・カリウムなどがここでご紹介する献立と異なります。糖尿病の食事のはなし（実践編）・腎臓の合併症がある場合も合わせてご参照ください。心臓のご病気をお持ちの方の場合は、厳格な塩分制限が必要な場合があります。

**糖尿病以外の病気の影響により、食事について担当の医師や管理栄養士から特別な指示を出されている場合は、そちらを優先してください。**

## 糖質制限について

### ①「糖質」ってなに？

「糖質」は、3大栄養素の炭水化物・タンパク質・脂質のうち、炭水化物の一部で、身体を動かすエネルギー源となる栄養素です。

炭水化物は、消化されてエネルギー源として使用される「糖質」と、エネルギーにはならないものの整腸作用や血糖上昇を緩やかにする働きをもつ「食物繊維」に分かれます。

「糖質」は生きていくためのエネルギー源を得るために必ず摂る必要がある重要な栄養素ですが、摂り過ぎてしまうと糖尿病、肥満、メタボリックシンドロームにつながる恐れがあり、健康によくはないイメージが先行しているかもしれません。



### ②糖質制限は体によいの？

糖質の過剰摂取により1日の摂取エネルギーが過剰になっている人の場合は、適切な量を守る方が良いと言われています。近年、日本糖尿病学会の推奨する食事療法でエネルギー摂取のうち糖質の占める割合を下げる提案がされるなど、安全な糖質制限の方法について、エビデンスをもとに情報発信がされるようになってきています。

しかし、減量などのために、トータルの1日摂取カロリーは変えずに、糖質を極端に（ゼロないしそれに近く）制限することは、その効果や安全性が証明されておらず、また長続きしにくいという点からも、現時点では勧められていません。

糖質を制限する一方で、摂取カロリー自体は大きく減らさないようにすると、結果的に脂質やタンパク質を多く食べてエネルギーを補うこととなります。脂質を多く食べると脂質異常症の発症や悪化に繋がったり、腎症のある患者さんではタンパク質を多く食べると腎臓に負担をかけてしまったりする場合がありますため、気をつけなければなりません。

炭水化物の適切な制限は多くの糖尿病患者さんにとって効果があるものの、極端に偏った栄養摂取にならず、身体に必要な栄養素をバランスよく適量摂取することが、健康への近道といえます。

### ③適切な糖質制限をしましょう

それでは、糖質を摂取する上ではどのようなことに気をつけて生活すれば良いのでしょうか。

例えば、一回の献立として「ラーメンとライス」、「パスタとパン」、「うどんとおにぎり」など、炭水化物を組み合わせたメニューは、糖質過多になる恐れがありますので、組み合わせを見直してみましょ。ご飯のおかわりやラーメンの大盛りをする習慣も、注意が必要です。

また、糖質の中でも特にショ糖は、血糖上昇や肥満を助長する可能性があり、過度な摂取は控えた方が良くとされています。ショ糖とはサトウキビやテンサイから作られる、いわゆる「砂糖」の主成分です。ショ糖を多く含む甘味やジュースは摂りすぎには注意しましょう。

一方でこうした糖質の摂取は極端に減らす必要はなく、適切な目安を守ることが重要です。糖質を極端に制限すると、エネルギー不足でだるさや低血糖に繋がったり、筋力低下を引き起こしたりする場合があります。

日本糖尿病学会では、炭水化物摂取比率を総エネルギー量の50～60%とすることを推奨しており、ここでは、1日の総カロリー1600/1800/2000kcalの場合で、それぞれ炭水化物量が40%、50%、60%の献立例を掲載しました。

食事については、個別に注意すべき点が異なりますので、かかりつけ医や管理栄養士に確認の上で、ご自身に合った糖質量の献立を参考にしてください。



## 献立編 (1) コンビニエンスストアでお弁当を購入する場合

コンビニでの献立の選び方

- ・主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましょう
- ・栄養成分表示ラベルを確認してみましょう
- ・市販の総菜は塩分が多いため、コンビニ食ばかり食べることにならないように注意しましょう
- ・量が多いときは、勇気をもって残しましょう

### 1600kcal

#### ■ 例1) 1600kcal (炭水化物 60%) の献立

合計	1580kcal	炭水化物 244g、タンパク質 65g、脂質 44g、塩分 9.0g
----	----------	------------------------------------

朝食



- ・雑穀米おにぎり
  - ・おにぎり
  - ・調整豆乳 200ml
- 460kcal タンパク質 16g 炭水化物 80g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞乳製品や豆乳などでタンパク質やミネラルを補う

昼食



- ・親子丼
  - ・海藻とオクラのねばねばサラダ
- 570kcal タンパク質 25g 炭水化物 93g
- ☞丼ものや麺類の単品にせず副菜を追加する
  - ☞余分なタレは除いて減塩する

夕食



- ・パックもち麦ごはん 150g
  - ・ほっけの塩焼き
  - ・ごぼうサラダ
  - ・皮むきりんご
- 550kcal タンパク質 24g 炭水化物 71g
- ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
  - ☞果物は1日 80kcal 程度までにする

#### ■ 例2) 1600kcal (炭水化物 50%) の献立

合計	1620kcal	炭水化物 204g、タンパク質 67g、脂質 66g、塩分 6.6g
----	----------	------------------------------------

朝食



- ・ミックスサンドイッチ
  - ・バナナ
  - ・ギリシャヨーグルト
- 550kcal タンパク質 24g 炭水化物 65g
- ☞乳製品などでタンパク質やミネラルを補う
  - ☞果物は1日 80kcal 程度までにする
  - ☞ヨーグルトは糖質の少ないものを選びましょう

昼食



- ・ビビンバ (1/2 日分の野菜使用)
  - ・調整豆乳 200ml
- 690kcal タンパク質 23g 炭水化物 84g
- ☞野菜の多い商品を選ぶ
  - ☞豆乳などでタンパク質や食物繊維を補う
  - ☞飲料は甘くないものを選ぶ

夕食



- ・パックもち麦ごはん 150g
  - ・鮭の塩焼き
  - ・ミックスサラダ (ノンオイルドレッシング)
- 380kcal タンパク質 21g 炭水化物 55g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
  - ☞ドレッシングはノンオイルや減塩タイプを選ぶ

■ 例 3) 1600kcal (炭水化物 40%) の献立

合計	1610kcal	炭水化物 159g、タンパク質 90g、脂質 72g、塩分 11.6g
----	----------	-------------------------------------

朝食



- ・レタスサンドイッチ
  - ・味付き茹で卵
  - ・牛乳 200ml
- 470kcal タンパク質 23g 炭水化物 35g
- ☞乳製品などでタンパク質やミネラルを補う

昼食



- ・さばの塩焼き幕の内弁当
- ★ご飯 75g を残すと糖質は約 28g 減 (茶碗 1/2 膳程度残す)**
- ・豆腐とひじきの煮物
- 690kcal タンパク質 31g 炭水化物 71g (ご飯 75g を残した場合)
- ☞お弁当だとご飯の量が多くなるため、残して調整しましょう
  - ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
  - ☞漬物やドレッシングは残して減塩する

夕食



- ・もち麦おにぎり
  - ・鶏野菜鍋 (1/2 日分の野菜使用)
  - ・ギリシャヨーグルト
- 460kcal タンパク質 36g 炭水化物 53g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞野菜の多い商品を選ぶ
  - ☞つゆは残して減塩する

## 献立編 (1) コンビニエンスストアでお弁当を購入する場合

コンビニでの献立の選び方

- ・主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましょう
- ・栄養成分表示ラベルを確認してみましょう
- ・市販の総菜は塩分が多いため、コンビニ食ばかり食べるにならないように注意しましょう
- ・量が多いときは、勇気をもって残しましょう

### 1800kcal

#### 例 4) 1800kcal (炭水化物 60%) の献立

合計	1780kcal	炭水化物 270g、タンパク質 66g、脂質 54g、塩分 10.4g
----	----------	-------------------------------------

##### 朝食



- ・雑穀米おにぎり
  - ・おにぎり
  - ・味付き茹で卵
  - ・調整豆乳 200ml
- 520kcal タンパク質 22g 炭水化物 81g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞乳製品や豆乳などでタンパク質やミネラルを補う

##### 昼食



- ・中華丼 (1/2 日分の野菜使用)
  - ・海藻とオクラのねばねばサラダ
  - ・ギリシャヨーグルト
- 680kcal タンパク質 24g 炭水化物 116g
- ☞野菜の多い商品を選ぶ
  - ☞丼ものや麺類の単品にせず副菜を追加する
  - ☞余分なタレは除いて減塩する

##### 夕食



- ・パックもち麦ごはん 150g
  - ・さばの味噌煮
  - ・ミックスサラダ (ノンオイルドレッシング)
  - ・皮むきりんご
- 570kcal タンパク質 20g 炭水化物 73g
- ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
  - ☞果物は 1 日 80kcal 程度までにする

#### 例 5) 1800kcal (糖質 50%) の献立

合計	1820kcal	炭水化物 226g、タンパク質 83g、脂質 73g、塩分 8.8g
----	----------	------------------------------------

##### 朝食



- ・ミックスサンドイッチ
  - ・バナナ
  - ・ギリシャヨーグルト
- 550kcal タンパク質 24g 炭水化物 65g
- ☞乳製品などでタンパク質やミネラルを補う
  - ☞果物は 1 日 80kcal 程度までにする

昼食



- ・ビビンバ (1/2 日分の野菜使用)
- ・調整豆乳 200ml
- 690kcal タンパク質 23g 炭水化物 84g
- ☞野菜の多い商品を選ぶ
- ☞豆乳などでタンパク質や食物繊維を補う
- ☞飲料は甘くないものを選ぶ

夕食



- ・パックもち麦ごはん 150g
- ・鮭の塩焼き
- ・根菜の生姜スープ
- ・豆腐とひじきの煮物
- 580kcal タンパク質 36g 炭水化物 77g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
- ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
- ☞汁物は具沢山のものを選ぶ

■ 例 6) 1800kcal (糖質 40%) の献立

合計	1830kcal	炭水化物 185g、タンパク質 94g、脂質 84g、塩分 11.6g
----	----------	-------------------------------------

朝食



- ・レタスサンドイッチ
- ・味付き茹で卵
- ・牛乳 200ml
- 470kcal タンパク質 23g 炭水化物 35g
- ☞乳製品などでタンパク質やミネラルを補う

昼食



- ・さばの塩焼き幕の内弁当
- ★ご飯 50g を残すと糖質は約 18g 減  
(おにぎり 1/2 個程度残す)
- ・豆腐とひじきの煮物
- 730kcal タンパク質 32g 炭水化物 80g  
(ご飯 50g を残した場合)
- ☞お弁当だとご飯の量が多くなるため、残して調整しましょう
- ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
- ☞漬物やドレッシングは残して減塩する

間食



- ・素焼ミックスナッツ 20g
- 130kcal タンパク質 3g 炭水化物 4g
- ☞間食は低糖質のものを選ぶ

夕食



- ・もち麦おにぎり
- ・鶏野菜鍋 (1/2 日分の野菜使用)
- ・皮むきりんご 80g
- ・ギリシャヨーグルト
- 500kcal タンパク質 36g 炭水化物 65g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
- ☞野菜の多い商品を選ぶ
- ☞つゆは残して減塩する
- ☞果物は 1 日 80kcal 程度までにする

## 献立編 (1) コンビニエンスストアでお弁当を購入する場合

コンビニでの献立の選び方

- ・主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましょう
- ・栄養成分表示ラベルを確認してみましょう
- ・市販の総菜は塩分が多いため、コンビニ食ばかり食べることにならないように注意しましょう
- ・量が多いときは、勇気をもって残しましょう

### 2000kcal

#### ■ 例 7) 2000kcal (炭水化物 60%) の献立

合計	2050kcal	炭水化物 308g、タンパク質 71g、脂質 67g、塩分 10.3g
----	----------	-------------------------------------

#### 朝食



- ・雑穀米おにぎり
  - ・おにぎり
  - ・味付き茹で卵
  - ・調整豆乳 200ml
- 520kcal タンパク質 22g 炭水化物 81g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞乳製品や豆乳などでタンパク質やミネラルを補う

#### 昼食



- ・中華丼 (1/2 日分の野菜使用)
  - ・海藻とオクラのねばねばサラダ
  - ・ギリシャヨーグルト
- 680kcal タンパク質 24g 炭水化物 116g
- ☞野菜の多い商品を選ぶ
  - ☞丼ものや麺類の単品にせず副菜を追加する
  - ☞余分なタレは除いて減塩する

#### 間食



- ・バナナ 1本
- 110kcal タンパク質 1g 炭水化物 28g

#### 夕食



- ・パックもち麦ごはん 150g
  - ・さばの味噌煮
  - ・ポテトサラダ S (200kcal 程度のもの)
  - ・皮むきりんご 80g
- 740kcal タンパク質 24g 炭水化物 83g
- ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ

#### ■ 例 8) 2000kcal (糖質 50%) の献立

合計	2030kcal	炭水化物 247g、タンパク質 103g、脂質 78g、塩分 11.4g
----	----------	--------------------------------------

#### 朝食



- ・トーストサンドハム&チーズ
  - ・味付き茹で卵
  - ・バナナ 1本
  - ・ギリシャヨーグルト
- 660kcal タンパク質 37g 炭水化物 78g
- ☞乳製品などでタンパク質やミネラルを補う

昼食



- ・ビビンバ (1/2 日分の野菜使用)
  - ・豆腐とひじきの煮物
  - ・調整豆乳 200ml
- 810kcal タンパク質 32g 炭水化物 96g
- ☞野菜の多い商品を選ぶ
  - ☞豆乳などでタンパク質や食物繊維を補う
  - ☞飲料は甘くないものを選ぶ

夕食



- ・パックもち麦ごはん 150g
  - ・鮭の塩焼き
  - ・ツナと卵のサラダ+ノンオイルドレッシング
  - ・根菜の生姜スープ
- 560kcal タンパク質 34g 炭水化物 73g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
  - ☞汁物は具沢山のものを選ぶ

■ 例 9) 2000kcal (糖質 40%) の献立

合計	2020kcal	炭水化物 219g、タンパク質 105g、脂質 85g、塩分 12.7g
----	----------	--------------------------------------

朝食



- ・トーストサンドハム&チーズ
  - ・味付き茹で卵
  - ・牛乳 200ml
- 580kcal タンパク質 33g 炭水化物 51g
- ☞乳製品などでタンパク質やミネラルを補う

昼食



- ・さばの塩焼き幕の内弁当
  - ・豆腐とひじきの煮物
- 810kcal タンパク質 33g 炭水化物 99g
- ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
  - ☞漬物やドレッシングは残して減塩する

間食



- ・素焼ミックснаッツ 20g
- 130kcal タンパク質 3g 炭水化物 4g
- ☞間食は低糖質のものを選ぶ

夕食



- ・もち麦おにぎり
  - ・鶏野菜鍋 (1/2 日分の野菜使用)
  - ・皮むきりんご 80g
  - ・ギリシャヨーグルト
- 500kcal タンパク質 36g 炭水化物 65g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞野菜の多い商品を選ぶ
  - ☞つゆは残して減塩する



## 献立編 (2) ご自宅で調理する場合 (レシピ例あり)

家庭での献立の選び方

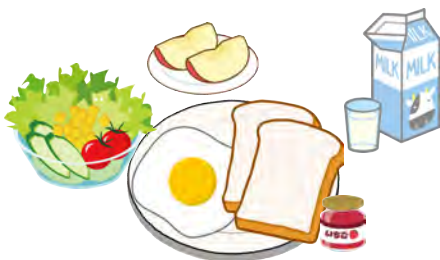
- ・主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせましょう
- ・加工品はエネルギーや塩分など、栄養成分表示を確認してみましょう
- ・パンや麺、汁物は塩分が多いため、食べ方や組み合わせを工夫しましょう
- ・腹八分目におさえましょう

### 1600kcal

#### ■ 例 10) 1600kcal (炭水化物 60%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1580kcal	炭水化物 237g、タンパク質 68g、食塩相当量 6.9g
----	----------	--------------------------------

#### 朝食



- ・食パン 8枚切 2枚 低糖ジャム
  - ・目玉焼き
  - ・サラダ ノンオイルドレッシング
  - ・りんご 1/4
  - ・牛乳 200ml
- 540kcal タンパク質 24g 炭水化物 74g
- ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
  - ☞ドレッシングはノンオイルや減塩タイプを選ぶ
  - ☞乳製品は1日1品程度が適量

#### 昼食



- ・さばの焼うどん
  - ・キウイフルーツ 3/4
- 510kcal タンパク質 24g 炭水化物 78g
- ☞果物は1日80kcal程度までにする
  - ☞魚は手軽に缶詰を活用してもよい

#### ★さばの焼うどん 材料 (1人分)

茹でうどん 240g	ピーマン 1個	(A) さば缶の汁 大さじ2
さば水煮缶 65g	しょうが 2/3 かけ	(A) 酒 大さじ1
キャベツ 2枚	ごま油 大さじ1/2	(A) めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1/2
にんじん 1/5本	削り節 少々	(A) こしょう 少々

#### 作り方

- ①キャベツはひと口大、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切り、しょうがは千切りにする。
- ②フライパンにごま油としょうがを炒め、野菜を加えてさらに炒める。野菜がしんなりしてきたら、汁気をきったさばとほぐしたうどんを加え炒め合わせる。
- ③合わせた (A) を回し入れて、水分をとばすように炒める。器に盛り、削り節をふる。

#### 夕食



- ・玄米ご飯 200g
  - ・きのこスープ
  - ・タンドリーチキン
  - ・ほうれん草のごま和え
- 530kcal タンパク質 20g 炭水化物 84g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞香味野菜や香辛料を用いて減塩する

★タンドリーチキン 材料 (1人分)

鶏もも肉 60g	(A) おろしにんにく 2g	(A) トマトケチャップ 小さじ1
塩,こしょう 各少々	(A) おろししょうが 2g	(A) ウスターソース 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1/2	(A) ヨーグルト 大さじ1	(A) カレー粉 小さじ1/4

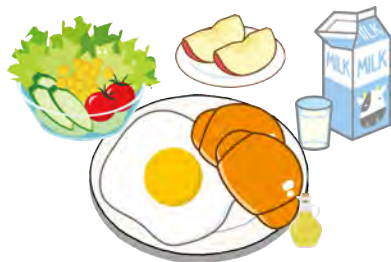
作り方

- ①鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふってすりこむ。ボウルに (A) を混ぜ合わせ、鶏もも肉を加えてもみ込み、冷蔵庫で1時間以上置く。
- ②フライパンに油をひき、①を入れ、両面に焼き色が付き、火が通るまで焼く。

■例11) 1600kcal (炭水化物 50%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1620kcal	炭水化物 204g、タンパク質 73g、脂質 67g、食塩相当量 7.0g
----	----------	---------------------------------------

朝食



- ・ロールパン2ヶ オリーブオイル
  - ・目玉焼き
  - ・サラダ ノンオイルドレッシング
  - ・りんご 1/4
  - ・牛乳 200ml
- 530kcal タンパク質 22g 炭水化物 57g
- ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
  - ☞ドレッシングはノンオイルや減塩タイプを選ぶ
  - ☞乳製品は1日1品程度が適量

昼食



- ・さばの焼うどん
  - ・キウイフルーツ 3/4
  - ・調整豆乳 100ml
- 560kcal タンパク質 27g 炭水化物 79g
- ☞果物は1日80kcal程度までにする
  - ☞魚は手軽に缶詰を活用してもよい

★さばの焼うどん 材料 (1人分)

茹でうどん 240g	ピーマン 1個	(A) さば缶の汁 大さじ2
さば水煮缶 65g	しょうが 2/3 かけ	(A) 酒 大さじ1
キャベツ 2枚	ごま油 大さじ1/2	(A) めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1/2
にんじん 1/5本	削り節 少々	(A) こしょう 少々

作り方

例10) の「さばの焼きうどんの作り方」をご参照ください

夕食



- ・玄米ご飯 150g
  - ・きのこスープ
  - ・タンドリーチキン
  - ・ほうれん草のごま和え
- 540kcal タンパク質 25g 炭水化物 68g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞香味野菜や香辛料を用いて減塩する

★タンンドリーチキン 材料 (1人分)

鶏もも肉 90g	(A) おろしにんにく 3g	(A) トマトケチャップ 小さじ 1.5
塩,こしょう 各少々	(A) おろししょうが 3g	(A) ウスターソース 小さじ 2/3
サラダ油 小さじ 1	(A) ヨーグルト 大さじ 1.5	(A) カレー粉 小さじ 1/2

作り方

例 10) の「タンンドリーチキンの作り方」をご参照ください。

■例 12) 1600kcal (炭水化物 40%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1590kcal	炭水化物 165g、タンパク質 80g、食塩相当量 7.2g
----	----------	--------------------------------

朝食



- ・ロールパン 2ヶ オリーブオイル
- ・目玉焼き
- ・ウインナーソーセージ
- ・サラダ フレンチドレッシング
- ・ヨーグルト 100g

520kcal タンパク質 21g 炭水化物 48g

- ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
- ☞ドレッシングはノンオイルや減塩タイプを選ぶ
- ☞乳製品は1日1～2品程度が適量

昼食



- ・さばの焼うどん
- ・無調整豆乳 200ml

490kcal タンパク質 29g 炭水化物 57g

- ☞魚は手軽に缶詰を活用してもよい
- ☞麺の量を減らす

★さばの焼うどん 材料 (1人分)

茹でうどん 160g	ピーマン 1個	(A) さば缶の汁 大さじ 2
さば水煮缶 65g	しょうが 2/3 かけ	(A) 酒 大さじ 1
キャベツ 2枚	ごま油 大さじ 1/2	(A) めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ 1/2
にんじん 1/5 本	削り節 少々	(A) こしょう 少々

作り方

例 10) の「さばの焼きうどんの作り方」をご参照ください

夕食



- ・玄米ご飯 100g
- ・きのこスープ
- ・タンンドリーチキン
- ・ほうれん草のごま和え
- ・牛乳 200ml

590kcal タンパク質 30g 炭水化物 60g

- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
- ☞香味野菜や香辛料を用いて減塩する

★タンンドリーチキン 材料 (1人分)

鶏もも肉 90g	(A) おろしにんにく 3g	(A) トマトケチャップ 小さじ 1.5
塩,こしょう 各少々	(A) おろししょうが 3g	(A) ウスターソース 小さじ 2/3
サラダ油 小さじ 1	(A) ヨーグルト 大さじ 1.5	(A) カレー粉 小さじ 1/2

作り方

例 10) の「タンンドリーチキンの作り方」をご参照ください。

## 献立編 (2) ご自宅で調理する場合 (レシピ例あり)

家庭での献立の選び方

- ・主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせましょう
- ・加工品はエネルギーや塩分など、栄養成分表示を確認してみましょう
- ・パンや麺、汁物は塩分が多いため、食べ方や組み合わせを工夫しましょう
- ・腹八分目におさえましょう

### 1800kcal

#### ■ 例 13) 1800kcal (炭水化物 60%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1790kcal	炭水化物 270g、タンパク質 80g、食塩相当量 7.2g
----	----------	--------------------------------

#### 朝食



- ・ライ麦パン 100g 低糖ジャム
  - ・キャベツとツナのオムレツ  
添え) ミニトマト
  - ・いちご 125g
- 580kcal タンパク質 30g 炭水化物 75g
- ☞ライ麦パンや全粒粉パンなど食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
  - ☞果物は1日 80kcal 程度までにする

#### ★キャベツとツナのオムレツ 材料 (2人分)

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 卵 3個              | 塩 小さじ 1/4  |
| キャベツ 2枚           | こしょう 少々    |
| シーチキン缶 (ノンオイル) 1缶 | サラダ油 大さじ 1 |
| ミックスチーズ 40g       |            |

#### 作り方

- ①キャベツは千切りにする。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、キャベツ、シーチキン缶、ミックスチーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③小さめのフライパンに油を熱し、②を流し入れる。周りが固まってきたら蓋をして蒸し焼きにする。
- ④切り分けて器に盛る。

#### 昼食



- ・けんちんそば (麺は 240g, 鶏肉は 60g)
  - ・オレンジ 1/2
- 580kcal タンパク質 27g 炭水化物 87g
- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる
  - ☞麺のつゆは残して減塩する

#### 夕食



- ・ご飯 200g
  - ・わかめスープ
  - ・レンジ酢豚
  - ・ヨーグルト 100g
- 630kcal タンパク質 23g 炭水化物 108g
- ☞酸味や辛味を用いて減塩する
  - ☞乳製品は1日 1品程度が適量

★レンジ酢豚 材料 (1人分)

豚肩ロース薄切り肉 60g	(A) 酒 小さじ 2	(B) オイスターソース 大さじ 1/2
たまねぎ 1/4 個	(A) 片栗粉 小さじ 1	(B) 片栗粉 小さじ 1
ピーマン 1 個	(B) 水 大さじ 2	(B) 砂糖 小さじ 1/2
パプリカ (赤、黄) 各 1/4 個	(B) 黒酢 大さじ 1	(B) 鶏ガラスープの素 0.8g
しょうが 1/2 かけ		

作り方

- ①たまねぎはくし形切りに、ピーマンとパプリカは乱切りに、しょうがは千切りにする。
- ②豚肉に (A) をもみ込み、ひと口大に丸める。
- ③耐熱ボウルに①と②を混ぜ合わせ、合わせた (B) を加えて全体をからめる。
- ④ラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱し、全体を混ぜ合わせてさらに1分半加熱し混ぜる。

■例 14) 1800kcal (炭水化物 50%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1770kcal	炭水化物 229g、タンパク質 88g、食塩相当量 7.1g
----	----------	--------------------------------

朝食



- ・ライ麦パン 80g オリーブ油
  - ・キャベツとツナのオムレツ  
添え) ミニトマト
  - ・いちご 125g
- 560kcal タンパク質 29g 炭水化物 60g
- ☞ライ麦パンや全粒粉パンなど食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
  - ☞果物は1日80kcal程度までにする

★キャベツとツナのオムレツ 材料と作り方

例 13) の「キャベツとツナのオムレツの作り方」をご参照ください。

昼食



- ・けんちんそば (麺は 180g, 鶏肉は 60g)
  - ・オレンジ 1/2
  - ・無調整豆乳 200ml
- 590kcal タンパク質 32g 炭水化物 78g
- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる
  - ☞麺のつゆは残して減塩する

夕食



- ・ご飯 150g
  - ・わかめスープ
  - ・レンジ酢豚
  - ・ヨーグルト 100g
- 630kcal タンパク質 27g 炭水化物 91g
- ☞酸味や辛味を用いて減塩する
  - ☞乳製品は1日1~2品程度が適量

★レンジ酢豚 材料 (1人分)

豚肩ロース薄切り肉 90g	(A) 酒 大さじ 1	(B) オイスターソース 大さじ 1/2
たまねぎ 1/4 個	(A) 片栗粉 小さじ 1.5	(B) 片栗粉 小さじ 1
ピーマン 1 個	(B) 水 大さじ 2	(B) 砂糖 小さじ 1/2
パプリカ (赤、黄) 各 1/4 個	(B) 黒酢 大さじ 1	(B) 鶏ガラスープの素 0.8g
しょうが 1/2 かけ		


作り方

例 13) の「レンジ酢豚の作り方」をご参照ください。

■ 例 15) 1800kcal (炭水化物 40%) の献立 (レシピ例あり)

合計	1800kcal	炭水化物 183g、タンパク質 93g、食塩相当量 7.1g
----	----------	--------------------------------

朝食



- ・ライ麦パン 60g オリーブ油
- ・キャベツとツナのオムレツ (添え) ミニトマト
- ・牛乳 200ml


590kcal タンパク質 33g 炭水化物 49g

- ☞ライ麦パンや全粒粉パンなど食物繊維の多い主食を選ぶ
- ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ

★キャベツとツナのオムレツ 材料と作り方

例 13) の「キャベツとツナのオムレツの作り方」をご参照ください。

昼食




- ・けんちんそば (麺は 150g, 鶏肉は 90g)
- ・無調整豆乳 100ml

530kcal タンパク質 31g 炭水化物 58g

- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる
- ☞麺のつゆは残して減塩する

間食




- ・素焼ミックスナッツ 20g

130kcal タンパク質 3g 炭水化物 4g

- ☞間食は低糖質のものを選ぶ

夕食



- ・ご飯 100g
- ・わかめスープ
- ・レンジ酢豚
- ・ヨーグルト 100g

550kcal タンパク質 26g 炭水化物 73g

- ☞酸味や辛味を用いて減塩する
- ☞乳製品は 1 日 1~2 品程度が適量

★レンジ酢豚 材料 (1人分)

豚肩ロース薄切り肉 90g	(A) 酒 大さじ 1	(B) オイスターソース 大さじ 1/2
たまねぎ 1/4 個	(A) 片栗粉 小さじ 1.5	(B) 片栗粉 小さじ 1
ピーマン 1 個	(B) 水 大さじ 2	(B) 砂糖 小さじ 1/2
パプリカ (赤、黄) 各 1/4 個	(B) 黒酢 大さじ 1	(B) 鶏ガラスープの素 0.8g
しょうが 1/2 かけ		

作り方

例 13) の「レンジ酢豚の作り方」をご参照ください。

## 献立編 (2) ご自宅で調理する場合 (レシピ例あり)

家庭での献立の選び方

- ・主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせましょう
- ・加工品はエネルギーや塩分など、栄養成分表示を確認してみましょう
- ・パンや麺、汁物は塩分が多いため、食べ方や組み合わせを工夫しましょう
- ・腹八分目におさえましょう

### 2000kcal

#### ■例 16) 2000kcal (炭水化物 60%) の献立 (レシピ例あり)

合計	2050kcal	炭水化物 293g、タンパク質 26g、食塩相当量 7.1g
----	----------	--------------------------------

#### 朝食



- ・ライ麦パン 100g 低糖ジャム 10g
  - ・キャベツとツナのオムレツ  
添え) ミニトマト
  - ・いちご 125g
- 580kcal タンパク質 30g 炭水化物 75g
- ☞ライ麦パンや全粒粉パンなど食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
  - ☞果物は1日 80kcal 程度までにする

#### ★キャベツとツナのオムレツ 材料と作り方

例 13) の「キャベツとツナのオムレツの作り方」をご参照ください。

#### 昼食



- ・焼きそば (麺 200g)
  - ・ミモザサラダ  
(レタス・キュウリ・水煮ゆで卵 3分の1)  
胡麻ドレッシング
  - ・バナナ 1本
- 780kcal タンパク質 22g 炭水化物 115g
- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる

#### ★焼きそば 材料 (1人分)

蒸中華そば 200g	豚肩ローススライス 30g	米油 (サラダ油) 小さじ1程度
(A) 焼きそばソース 大さじ1	キャベツ 2枚	(B) 焼きそばソース 中さじ1
(A) 酒 小さじ1	人参 1/4~1/5本	(B) 酒 中さじ1
(A) こしょう 少々	玉葱 1/4~1/5本	(B) こしょう 少々
(A) 米油 (サラダ油で可) 小さじ1	ピーマン 1/2個	青のり粉 少々

#### 作り方

- ①豚肉とキャベツは一口大、人参とピーマンは短冊切り、玉葱はくし切りにする。
- ②フライパンに油を入れて点火し、豚肉を加えて炒める。赤い部分が無くなったら、野菜を加えて炒める。  
野菜がしんなりしてきたら、(B)を加えて混ぜ合わせる。
- ③中華麺を加えて、規定量の水 (分量外)を加えてほぐす。中華麺がほぐれたら、(A)を加えて炒める。
- ④全体に火が通って混ざったら、器へ盛り付けて青のり粉を振る。

夕食



- ・ご飯 210g
  - ・鮭の塩麴焼き（銀鮭 70g）  
付け合わせ ゆで人参
  - ・カボチャサラダ
  - ・もやし三つ葉浸し  
（もやし 70g、糸三つ葉 3g、醤油少々）
  - ・ヨーグルト 100g
- 680kcal タンパク質 26g 炭水化物 102g
- ☞酸味や辛味を用いて減塩する
  - ☞乳製品は1日1品程度が適量

★カボチャサラダ 材料（1人分）

- |          |           |
|----------|-----------|
| カボチャ 40g | 粉辛子 少々    |
| 玉ねぎ 10g  | 塩・こしょう 少々 |
| マヨネーズ 5g | パセリ粉 少々   |

作り方

- ①カボチャは一口大に切り、レンジで加熱する。
- ②玉ねぎは薄切りにしてレンジで加熱し、水気を絞っておく。
- ③カボチャの粗熱が取れたら、玉ねぎとマヨネーズ、その他の調味料を加えて和える。

■例 17) 2000kcal（炭水化物 50%）の献立（レシピ例あり）

合計	2070kcal	炭水化物 269g、タンパク質 82g、食塩相当量 7.2g
----	----------	--------------------------------

朝食



- ・ライ麦パン 80g オリーブ油 5g
  - ・キャベツとツナのオムレツ  
添え）ミニトマト
  - ・いちご 125g
- 560kcal タンパク質 29g 炭水化物 60g
- ☞ライ麦パンや全粒粉パンなど食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞パンに塗るのは低糖ジャムやオリーブオイルなどを選ぶ
  - ☞果物は1日 80kcal 程度までにする

★キャベツとツナのオムレツ 材料と作り方

例 10) の「キャベツとツナのオムレツの作り方」をご参照ください。

昼食



- ・焼きそば（麺 160g）
  - ・ミモザサラダ  
（レタス・キュウリ・水煮ゆで卵 3分の1）  
胡麻ドレッシング
  - ・バナナ 1本
  - ・無調整豆乳 100ml
- 830kcal タンパク質 27g 炭水化物 106g
- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる



夕食



- ・ご飯 210g
  - ・鮭の塩麴焼き（銀鮭 70g）  
付け合わせ ゆで人参
  - ・カボチャサラダ
  - ・もやし三つ葉浸し  
（もやし 70g、糸三つ葉 3g、醤油少々）
  - ・ヨーグルト 100g
- 680kcal タンパク質 26g 炭水化物 102g
- ☞酸味や辛味を用いて減塩する
  - ☞乳製品は1日1品程度が適量

★カボチャサラダ 材料と作り方

例 16) の「カボチャサラダの作り方」をご参照ください。

■例 18) 2000kcal（炭水化物 40%）の献立（レシピ例あり）

合計	2070kcal	炭水化物 202g、タンパク質 90g、食塩相当量 6.7g
----	----------	--------------------------------

朝食



- ・ライ麦パン 80g オリーブ油 5g
  - ・キャベツとツナのオムレツ  
添え）ミニトマト
  - ・牛乳 200ml
- 590kcal タンパク質 33g 炭水化物 49g
- ☞ライ麦パンや全粒粉パンなど食物繊維の多い主食を選ぶ
  - ☞パンに塗るのは低糖質のオリーブオイルを選ぶ

★キャベツとツナのオムレツ 材料と作り方

例 13) の「キャベツとツナのオムレツの作り方」をご参照ください。

昼食



- ・焼きそば（麺 110g）
  - ・ミモザサラダ  
（レタス・キュウリ・水煮ゆで卵 3分の1）  
胡麻ドレッシング
  - ・無調整豆乳 100ml
- 690kcal タンパク質 28g 炭水化物 65g
- ☞野菜やタンパク質も組み合わせる

★焼きそば 材料（1人分）

蒸中華そば 110g	豚肩ローススライス 45g	米油（サラダ油） 大さじ 1/2 程度
(A) 焼きそばソース 小さじ 2	キャベツ 3枚	(B) 焼きそばソース 大さじ 1
(A) 酒 小さじ 1	人参 1/3 本	(B) 酒 大さじ 1
(A) こしょう 少々	玉葱 1/3 本	(B) こしょう 少々
(A) 米油（サラダ油で可） 大さじ 1/2 程度程	ピーマン 2/3 個	青のり粉 少々

作り方

例 16) の「焼きそばの作り方」をご参照ください。

間食



- ・素焼ミックスナッツ 30g
- 200kcal タンパク質 5g 炭水化物 6g
- ☞間食は低糖質のものを選ぶ

夕食



- ・ご飯 150g
- ・鮭の塩麴焼き（銀鮭 70g）
- 付け合わせ ゆで人参
- ・カボチャサラダ
- ・もやし三つ葉浸し  
（もやし 70g、糸三つ葉 3g、醤油少々）
- ・ヨーグルト 100g
- 590kcal タンパク質 24g 炭水化物 82g
- ☞酸味や辛味を用いて減塩する
- ☞乳製品は 1 日 1 品程度が適量

★カボチャサラダ 材料と作り方

例 16) の「カボチャサラダの作り方」をご参照ください。