

よく食べる主食のエネルギーを確認しましょう

以前よりは外食が減り、おうちご飯、または中食が増えた方も多いのではないのでしょうか。まずは主食をしっかり食べてしっかり力をつけることはとても大切です。

主食・・・私たちの体のエネルギー源である炭水化物を多く含む食べ物です。

主食の基本であるご飯ですが、調理方法によってはエネルギー、脂質共に上がってしまうことを確認しましょう。

*好きでよく食べる主食のエネルギーはどのあたりなのか知っておきましょう。

*昼食に高エネルギー食、高脂質食を摂ったら、夕食は主食控えめ、脂質控えめの献立を考えましょう。

*味付きご飯は塩分摂取も多くなりがちです。その点も要注意ですよ！

*味付きの主食、麺類は1日1回までとしましょう。他の食事は白米とおかずの組み合わせに

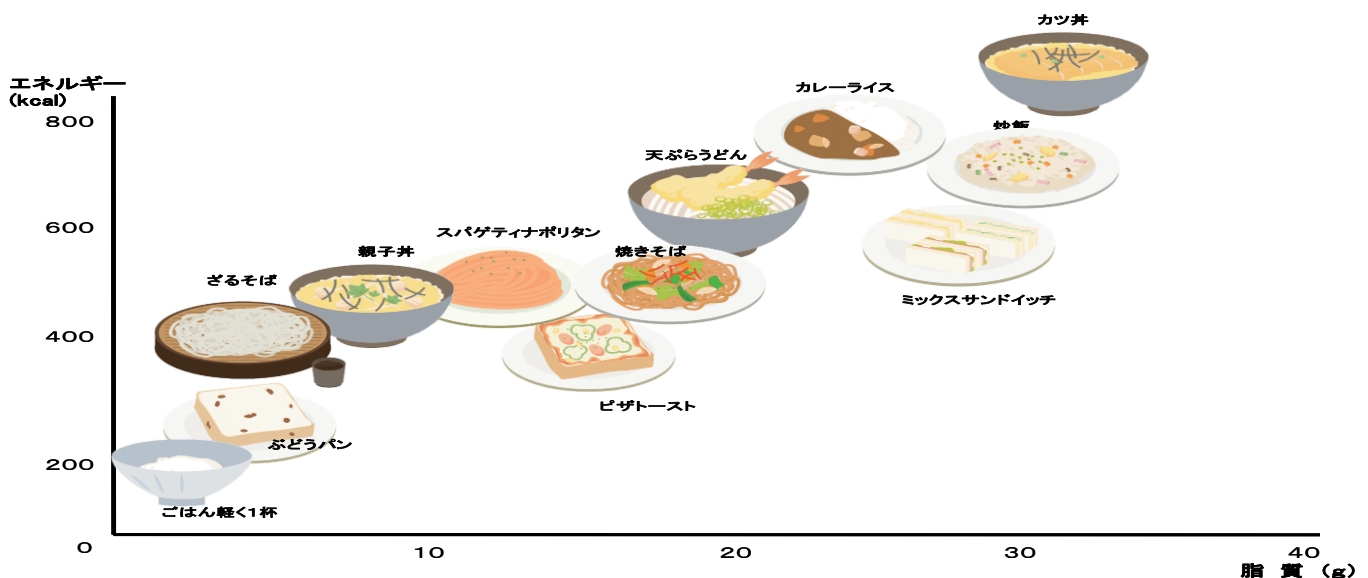
*単品で終わりがちな丼、麺に野菜の小鉢を1皿添えて食物繊維、ビタミンを補いましょう。

*糖質制限ダイエットは必要な栄養素のアンバランスを招きます。

減らし過ぎないようにして、茶碗に軽く1杯のご飯は必要と考えましょう。

C-11

〈主な料理のエネルギー量(Kcal)〉



グラフの縦軸・・・エネルギー/グラフの横軸・・・脂質量

料理名	エネルギー (Kcal)	脂質 (g)
カツ丼	865	32.5
カレーライス	761	24.9
炒飯	696	31.1
天ぷらうどん	638	18.6
ミックスサンドイッチ	545	28.7
焼きそば	539	17.2
スパゲティナポリタン	518	9.8
親子丼	511	6.4
にぎりずし	501	6.1
ざるそば	432	3.1
ラーメン	426	4.8
ピザトースト	335	13.7
ぶどうパン	215	2.8
ごはん 軽く1杯	168	0.3

※エネルギー、脂質量はあくまでも一例である。

出典：フードガイド(仮称)検討会報告書を基に作成