

「常用食品栄養価早見表」を使って 食事のバランスを考えてみよう!

山口赤十字病院 栄養課

糖尿病の食事療法は主食、主菜、副菜を揃えたバランスの良い食事を摂ることが基本です。しかし、ご自身に合った量をバランス良く摂ることはなかなか難しいことです。そこで、簡単にバランスが摂れるように「常用食品栄養価早見表」を作成しました。具体的に「常用食品栄養価早見表」を使ってご自身の適正な食事量を確認してみましょう。

1. 常用食品栄養価早見表の使い方

下記の①～④の手順に従って食事量を決めていきます。

- ① 主食のグループから糖質性食品を毎食摂りましょう。
・必要エネルギーの50%以上は主食のグループから摂れるように主食の目標量を決めましょう。
- ② 主菜のグループからたんぱく質性食品を毎食摂りましょう。
・目標たんぱく質量を計算してみましょう。
- ③ 副菜のグループを毎食摂りましょう。
・野菜、きのこ、海藻類を毎食100g以上摂りましょう。
- ④ 乳製品のグループや果物のグループを摂りましょう。
・塩分を含みません。1日1回は摂る習慣をつけましょう。

	主食のグループ	果物のグループ	主菜のグループ	乳製品のグループ	油のグループ	野菜・きのこ・海藻類のグループ	調味料
朝食							
昼食							
夕食							

2. 必要栄養量を計算してみよう!

目標体重(kg)	身長(m)×身長(m)×BMI22~25 ※65歳未満: BMI22 ※65歳以上: BMI22~25
必要エネルギー量(kcal)	目標体重(kg)×身体活動量25~30kcal/kg ※軽労作: 25kcal/kg、普通労作: 30kcal/kg、重い労作: 35kcal/kg~
必要たんぱく質量(g)	目標体重(kg)×1.0~1.5g/kg ※成人、健康な高齢者: 1.0~1.2g/kg ※低栄養リスクのある方: 1.2~1.5g/kg ※腎機能に問題がある方は医師又は栄養士に相談してください

最近弱ってきたな。これじゃあいけん!
何を食べたら元気が出るじゃろうか?



Aさんを例に考えてみましょう!

例) 70歳女性、160cm、55kg、BMI21、普通労作
目標体重: 1.6m×1.6m×BMI22=56kg
必要エネルギー: 56kg×30kcal/kg=1680kcal
必要たんぱく質: 56kg×1.0kg=56g

3. 常用食品栄養価早見表を使って主食、主菜、副菜の量を選んでみよう!

Aさんの例: 1日の目標1680kcal 1食あたり: 600kcal、たんぱく質20~25g(主菜からたんぱく質を20g以上は摂りたい)

	主食のグループ	主菜のグループ	副菜のグループ			合計
【主食量の目安】 1200kcal~:100g 1600kcal~:150g 1760kcal~:170g 1920kcal~:200g						
	ご飯150g	鮭80g 豆腐100g	野菜140g もずく60g 椎茸10g	市販タルタルソース20g	みかん1個	
エネルギー	234kcal	150kcal 72kcal	99kcal	60kcal	36kcal	651kcal
たんぱく質	3.8g	20.5g 6.6g	4.3g	0.9g	0.6g	36.7g

このくらい
食べたら
ええんじゃね!



選んだ食品で料理を作ってみました!



一口メモ

鮭は骨粗鬆症予防に必要なビタミンDを豊富に含みます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する他、骨の形成を助ける働きがあります。

みなさんも「常用食品栄養価早見表」を使って一緒に普段の食生活を振り返ってみましょう!

常用食品栄養価早見表

主食のグループ

ごはん、パン、麺、芋、南瓜など

食直後の血糖を上げる糖質を多く含む食品です。主食として利用しています。血糖値を安定させるためには3食一定量になるよう糖質の目安量を決めておきましょう。



ご飯50g

糖質 17.8g
たんぱく質 1.3g
脂質 0.2g
食塩相当量 0g
カリウム 14.5mg
食物繊維 0.8g

78kcal

ご飯150g

糖質 53.4g
たんぱく質 3.8g
脂質 0.5g
食塩相当量 0g
カリウム 43.5mg
食物繊維 2.3g

234kcal

ご飯200g

糖質 71.2g
たんぱく質 5.0g
脂質 0.6g
食塩相当量 0g
カリウム 58mg
食物繊維 3.0g

312kcal

雑穀米150g

糖質 57.6g
たんぱく質 4.8g
脂質 1.1g
食塩相当量 0g
カリウム 76.2mg
食物繊維 2.7g

260kcal

梅おにぎり1個

糖質 37.3g
たんぱく質 3.1g
脂質 1.0g
食塩相当量 1.55g
カリウム 44mg
食物繊維 0.6g

173kcal

**食パン
1枚(6枚切60g)**

糖質 25.3g
たんぱく質 5.3g
脂質 2.5g
食塩相当量 0.7g
カリウム 51.6mg
食物繊維 2.5g

149kcal

**ロールパン
1個(30g)**

糖質 14.0g
たんぱく質 3.0g
脂質 2.7g
食塩相当量 0.4g
カリウム 33.0mg
食物繊維 0.6g

93kcal

**ミニクロワッサン
1個(20g)**

糖質 9.9g
たんぱく質 1.5g
脂質 5.5g
食塩相当量 0.2g
カリウム 18mg
食物繊維 0.4g

95kcal

**薄皮ミニ粒あんパン
1個(40g)**

糖質 26.2g
たんぱく質 3.3g
脂質 1.0g
食塩相当量 0.09g
カリウム 44mg
食物繊維 1.3g

127kcal

**うどん茹で
1玉(200g)**

糖質 42.8g
たんぱく質 5.2g
脂質 0.8g
食塩相当量 0.6g
カリウム 18mg
食物繊維 2.6g

190kcal

**ソーメン
1束(50g)**

糖質 35.1g
たんぱく質 4.8g
脂質 0.6g
食塩相当量 1.9g
カリウム 60.0mg
食物繊維 1.3g

167kcal

**スパゲティ
1束(乾)100g**

糖質 67.7g
たんぱく質 12.9g
脂質 1.8g
食塩相当量 0g
カリウム 200mg
食物繊維 5.4g

347kcal

**コーンフレーク
加糖20g**

糖質 17.5g
たんぱく質 0.75g
脂質 0.18g
食塩相当量 0.26g
カリウム 19mg
食物繊維 0.6g

76kcal

餅1個35g

糖質 17.6g
たんぱく質 1.4g
脂質 0.2g
食塩相当量 0g
カリウム 11.2mg
食物繊維 0.5g

78kcal

**とうもろこし90g
(芯付き130g)**

糖質 12.4g
たんぱく質 3.2g
脂質 1.5g
食塩粗糖量 0g
カリウム 261mg
食物繊維 2.7g

80kcal

**じゃがいも
小1個(110g)**

糖質 9.2g
たんぱく質 2.0g
脂質 0.1g
食塩相当量 0g
カリウム 451mg
食物繊維 9.8g

65kcal

さつまいも60g

糖質 17.8g
たんぱく質 0.7g
脂質 0.1g
食塩相当量 0g
カリウム 288mg
食物繊維 1.3g

76kcal

里芋90g

糖質 9.7g
たんぱく質 1.4g
脂質 0.1g
食塩相当量 0g
カリウム 576mg
食物繊維 2.1g

48kcal

南瓜90g

糖質 15.4g
たんぱく質 1.7g
脂質 0.3g
食塩相当量 0g
カリウム 405mg
食物繊維 3.2g

70kcal

**黒豆せんべい
1枚(15g)**

糖質 10.0g
たんぱく質 2.3g
脂質 2.6g
食塩相当量 0.06g
カリウム 99.3mg
食物繊維 0.8g

71kcal

**サンドイッチ
ミックス130g**

糖質 26.7g
たんぱく質 10.7g
脂質 18.5g
食塩相当量 1.7g
カリウム 150mg
食物繊維 2.1g

320kcal

果物のグループ

食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含みます。果糖やブドウ糖を多く含みますが、噛み応えがあるので果物ジュースより血糖は上がりにくいです。

**バナナ1本100g
(皮つき170g)**

糖質 22.5g
たんぱく質 1.1g
脂質 0.2g
食塩相当量 0g
カリウム 360mg
食物繊維 1.1g

93kcal

**りんご皮むき1/2
(皮付180g)**

糖質 18.3g
たんぱく質 0.1g
脂質 0.3g
食塩相当量 0g
カリウム 156mg
食物繊維 1.8g

69kcal

**柿1個皮むき150g
(皮・芯含めて170g)**

糖質 21.5g
たんぱく質 0.6g
脂質 0.3g
食塩相当量 0g
カリウム 255mg
食物繊維 2.4g

95kcal

**巨峰150g
(皮・種含めて180g)**

糖質 22.8g
たんぱく質 0.6g
脂質 0.2g
食塩相当量 0g
カリウム 200mg
食物繊維 0.8g

87kcal

**みかん2個180g
(皮付200g)**

糖質 17.6g
たんぱく質 1.1g
脂質 0.2g
食塩相当量 0g
カリウム 240mg
食物繊維 1.6g

78kcal

**オレンジ1個200g
(皮付330g)**

糖質 14.2g
たんぱく質 2.0g
脂質 0.2g
食塩相当量 0g
カリウム 280mg
食物繊維 1.6g

82kcal

主菜のグループ

肉、魚、卵、豆腐、チーズ

たんぱく質やミネラル・ビタミンを多く含み、血や筋肉、骨をつくる元になります。筋力や体力を維持し活発に活動するためには毎食に欠かさず取り入れるのがおすすめです。

**鶏もも皮なし
100g**

糖質 0g
たんぱく質 19.0g
脂質 5.0g
食塩相当量 0.2g
カリウム 320mg
食物繊維 0g

113kcal

豚もも肉100g

糖質 0.2g
たんぱく質 20.5g
脂質 10.2g
食塩相当量 0.1g
カリウム 350mg
食物繊維 0g

171kcal

牛もも肉100g

糖質 0.4g
たんぱく質 19.5g
脂質 13.3g
食塩相当量 0.1g
カリウム 330mg
食物繊維 0g

196kcal

かれい切身80g

糖質 0.1g
たんぱく質 15.7g
脂質 1.0g
食塩相当量 0.2g
カリウム 264mg
食物繊維 0g

71kcal

鮭切身80g

糖質 0.2g
たんぱく質 20.5g
脂質 10.2g
食塩相当量 0.1g
カリウム 280mg
食物繊維 0g

150kcal

あじ切身80g

糖質 0.1g
たんぱく質 15.8g
脂質 3.6g
食塩相当量 0.2g
カリウム 288mg
食物繊維 0g

90kcal

常用食品栄養価早見表



ぶり切身80g

糖質	0.2g
たんぱく質	17.1g
脂質	14.1g
食塩相当量	0.1g
カリウム	304mg
食物繊維	0g

178kcal



刺身盛り合わせ 100g

糖質	0.3g
たんぱく質	27g
脂質	10.5g
食塩相当量	0.1g
カリウム	455mg
食物繊維	0g

175kcal



えび100g (殻付120g)

糖質	0.3g
たんぱく質	18.4g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.4g
カリウム	230mg
食物繊維	0g


77kcal



卵1個50g

糖質	0.2g
たんぱく質	6.1g
脂質	5.1g
食塩相当量	0.2g
カリウム	65mg
食物繊維	0g

71kcal



枝豆(茹でさや付) 140g

糖質	3.0g
たんぱく質	8.1g
脂質	4.3g
食塩相当量	0g
カリウム	343mg
食物繊維	3.2g


83kcal



絹ごし豆腐 1丁(150g)

糖質	1.7g
たんぱく質	8.0g
脂質	5.3g
食塩相当量	0g
カリウム	225mg
食物繊維	1.4g

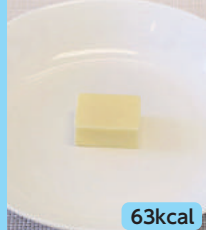
84kcal



納豆 40g(タレ別)

糖質	2.2g
たんぱく質	6.6g
脂質	4.0g
食塩相当量	0g
カリウム	264mg
食物繊維	2.7g

76kcal



チーズ20g

糖質	0.3g
たんぱく質	4.5g
脂質	5.2g
食塩相当量	0.6g
カリウム	12mg
食物繊維	0g

63kcal



うどん 1本30g

糖質	1.0g
たんぱく質	3.5g
脂質	9.2g
食塩相当量	0.6g
カリウム	54mg
食物繊維	0g

96kcal



ノンオイルシーチキン 1缶(70g)

糖質	0.1g
たんぱく質	11.6g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.7g
カリウム	161mg
食物繊維	0g

48kcal



唐揚げ2個80g

糖質	11.4g
たんぱく質	19.4g
脂質	14.5g
食塩相当量	2g
カリウム	344mg
食物繊維	0g

246kcal

乳製品のグループ

たんぱく質やカルシウム・ビタミンDを多く含む骨や筋肉を作る元になります。




牛乳120ml

糖質	5.8g
たんぱく質	4.0g
脂質	4.6g
食塩相当量	0.1g
カリウム	180mg
食物繊維	0g

73kcal



無糖ヨーグルト 120g

糖質	5.9g
たんぱく質	4.3g
脂質	3.6g
食塩相当量	0.1g
カリウム	204mg
食物繊維	0g

67kcal



油のグループ

サラダ油、バター、アボカド、ベーコン

油は高エネルギー食品です。油の取り過ぎは肥満や動脈硬化の原因となります。とり過ぎないように適量としましょう。




マヨネーズ10g

糖質	0.4g
たんぱく質	0.1g
脂質	7.6g
食塩相当量	0.2g
カリウム	1.3g
食物繊維	0g

67kcal



オリーブ油10g

糖質	0g
たんぱく質	0g
脂質	10.0g
食塩相当量	0g
カリウム	0g
食物繊維	0g

89kcal



バター10g (有塩)

糖質	0g
たんぱく質	0.1g
脂質	8.1g
食塩相当量	0.2g
カリウム	2.8g
食物繊維	0g

70kcal



ベーコン30g

糖質	0.7g
たんぱく質	4.1g
脂質	4.8g
食塩相当量	0.7g
カリウム	78mg
食物繊維	0g

62kcal



アボカド1/4個40g (皮付50g)

糖質	0.8g
たんぱく質	0.7g
脂質	6.1g
食塩相当量	0g
カリウム	207mg
食物繊維	2.0g

62kcal



ピーナッツ皮なし 15g

糖質	1.7g
たんぱく質	3.8g
脂質	7.1g
食塩相当量	0g
カリウム	111mg
食物繊維	1.1g

86kcal



市販タルタルソース 10g

糖質	0.7g
たんぱく質	0.6g
脂質	2.2g
食塩相当量	0.2g
カリウム	9.1mg
食物繊維	0.1g

30kcal

副菜のグループ

野菜、きのこ、海藻類

低エネルギーで食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含みます。食物繊維は油や糖質の吸収を遅らせ食直後の血糖を抑える働きがあります。ビタミン類や野菜の色素は抗酸化作用があり動脈硬化を予防します。



茹でチンゲン菜 お浸し80g

糖質	1.9g
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.5g
カリウム	200mg
食物繊維	1.2g

9kcal



ひじき炒め煮 (大豆入り) 80g

糖質	10.8g
たんぱく質	4.8g
脂質	3.6g
食塩相当量	1.2g
カリウム	144mg
食物繊維	4.8g

104kcal



切り干し大根 80g

糖質	3.4g
たんぱく質	2.0g
脂質	0.8g
食塩相当量	1.4g
カリウム	61mg
食物繊維	2.4g

34kcal



金平ごぼう80g

糖質	9.8g
たんぱく質	2.0g
脂質	2.6g
食塩相当量	0.8g
カリウム	257mg
食物繊維	4.4g

86kcal



味付もずく (もずく70g)

糖質	7.4g
たんぱく質	0.6g
脂質	0g
食塩相当量	1.8g
カリウム	1.4mg
食物繊維	1.2g

34kcal



おでん (大根60g, こんにやく25g, 昆布5g)

糖質	4.8g
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.7g
カリウム	179mg
食物繊維	1.6g

29kcal



野菜サラダ (ドレッシングなし・120g)

糖質	4.7g
たんぱく質	1.4g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.7g
カリウム	303mg
食物繊維	2.1g

32kcal



スライストマト 1/2個75g

糖質	2.3g
たんぱく質	0.1g
脂質	0g
食塩相当量	0g
カリウム	158mg
食物繊維	0.8g

15kcal



茹でほうれん草 お浸し80g

糖質	0.3g
たんぱく質	2.1g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.4g
カリウム	392mg
食物繊維	2.8g

18kcal



緑黄色野菜 各100g



淡色野菜 各100g



きのこ・海藻類 各50g