

# 外食料理とエネルギーのめやす

表示している食品量・点数及び写真は目安として参考にして下さい。

## 一品料理



にぎり寿司 5.5~6.0点



ラーメン 6~7点



カレーライス 7~8点



月見そば 4.5~5.0点



チャーハン 6~8点



焼ギョーザ 2.5~3.0点



スパゲッティ 7~8点



ハンバーグ 4~5点

# いろいろな飲料と80キロカロリーのめやす

表示している食品量・点数及び写真は目安として参考にして下さい。

## 清涼飲料類



オレンジジュース(200ml)1点



サイダー(200ml)1点



コーラ(200ml)1点



トマトジュース(200ml)0.4~0.5点

## アルコール類



ワイン(100ml)1点



ビール(200ml)1点



ブランデー(35ml)1点



ウイスキー(30ml)1点



日本酒(150ml)2点



35度焼酎(40ml)1点

# 1群 良質のタンパク質の多い食品

表示している食品量・点数及び写真は目安として参考にして下さい。

## 働き...からだをつくる

### ●卵類



鶏卵1個(57g) 可食部(50g)1点  
糖質2.5g 脂質5.5g たんぱく質5.2g

うすら卵 約5個(53g) 可食部(46g)1点  
糖質2.4g 脂質3.8g たんぱく質5.5g



### ●大豆・大豆製品類



とうふ $\frac{1}{2}$ 丁・木綿(104g)1点  
糖質2.8g 脂質3.2g たんぱく質7.1g



あつあげ $\frac{1}{2}$ 枚(53g)1点  
糖質2.5g 脂質3.0g たんぱく質5.7g



なっとう・糸引納豆(40g)1点  
糖質1.5g 脂質4.0g たんぱく質3.5g

### ●肉類



プレスハム4枚(65g)1点  
糖質2.5g 脂質2.5g たんぱく質10.5g



牛の肝・脂身つき(44g)1点  
糖質3.2g 脂質4.5g たんぱく質3.4g



とりのささみ・成鶏(73g)1点  
糖質0.7g 脂質0.5g たんぱく質12.5g

ウィンナーソーセージ2本(26g)1点  
糖質1.0g 脂質0.4g たんぱく質3.4g



豚肉ロース・脂身つき(26g)1点  
糖質2.1g 脂質3.4g たんぱく質4.1g



豚のひき肉(61g)2点  
糖質0g 脂質12.3g たんぱく質11.1g

### ●魚貝類



いか(280g) 可食部(210g)2点  
糖質1.2g 脂質2.1g たんぱく質23.8g



塩さけ(72g) 可食部(54g)1点  
糖質2.1g 脂質2.3g たんぱく質12.5g

まぐろ赤身(60g)1点  
糖質2.1g 脂質0.8g たんぱく質13.8g



かまぼこ(82g)1点  
糖質3.0g 脂質1.7g たんぱく質3.8g



あじ・中1尾(102g) 可食部(56g)1点  
糖質2.1g 脂質3.8g たんぱく質10.5g



あさり(408g) 可食部(163g)1点  
糖質2.0g 脂質1.5g たんぱく質13.5g



うなぎ・かば焼(94g)4点  
糖質2.3g 脂質22.5g たんぱく質21.5g

さんま(102g) 可食部(66g)2点  
糖質1.1g 脂質10.7g たんぱく質13.6g



# 2群 カルシウムの多い食品

表示している食品量・点数及び写真は目安として参考して下さい。

## 働き…からだをつくる

### ●牛乳・乳製品類



牛乳1本(200ml)1.5点  
糖質5.0g 脂質3.6g たんぱく質5.8g



低脂肪牛乳(200ml)1.3点  
糖質11.2g 脂質3.0g たんぱく質7.2g

スキムミルク大さじ4杯(22g)1点  
糖質11.3g 脂質0.2g たんぱく質7.5g



プロセスチーズ(24g)1点  
糖質0.3g 脂質0.2g たんぱく質5.6g



ヨーグルト(脱脂加糖)1本(90g)0.9点  
糖質14.0g 脂質0.1g たんぱく質3.2g

### ●海藻類



生わかめ  
10gにつき糖質0g 脂質0.01g たんぱく質0.2g



ひじき  
10gにつき糖質0g 脂質0.1g たんぱく質1.7g

### ●小魚類



わかさぎ(80g)1点  
糖質0.2g 脂質2.3g たんぱく質13.7g



しらす干し(45g)1点  
糖質0.5g 脂質0.7g たんぱく質17.5g



めざし(35g)可食部(28g)1点  
糖質0.1g 脂質0.1g たんぱく質3.2g

# 3群 カロチンの多い食品

表示している食品量・点数及び写真は目安として参考にして下さい。

## 働き…からだの調子をととのえる

### ●緑黄色野菜類



にんじん(283g) 可食部(250g)1点  
糖質15.3g 脂質0.3g たんぱく質3.0g



トマト(中?) 3個(526g) 可食部(500g)1点  
糖質16.9g 脂質0.3g たんぱく質3.3g

ブロッコリー(286g) 可食部(186g)1点  
糖質12.3g 脂質0.2g たんぱく質11.5g



西洋かぼちゃ(129g) 可食部(110g)1点  
糖質15.3g 脂質0.2g たんぱく質1.0g

グリーンアスパラガス(571g) 可食部(400g)1点  
糖質12.2g 脂質0.4g たんぱく質10g



ピーマン12個(448g) 可食部(361g)1点  
糖質11.0g 脂質0.4g たんぱく質3.6g



サラダ菜(741g) 可食部(667g)  
糖質11.3g 脂質1.3g たんぱく質0.0g



春菊(401g) 可食部(361g)1点  
糖質10.3g 脂質0.4g たんぱく質3.7g



ほうれん草1束(337g) 可食部(320g)0.9点  
糖質11.5g 脂質0.8g たんぱく質10.3g

# 4群 ビタミンC・ミネラルの多い食品

表示している食品量・点数及び写真は目安として参考にして下さい。

## 働き…からだの調子をととのえる

### ●淡色野菜類



キャベツ(392g) 可食部(333g)1点  
糖質13.5g 脂質0.3g たんぱく質4.7g



なす5個(493g) 可食部(444g)1点  
糖質15.3g 脂質0.4g たんぱく質4.9g



きゅうり日本(742g) 可食部(727g)1点  
糖質11.5g 脂質1.5g たんぱく質1.3g



たまねぎ大1個(241g) 可食部(229g)1点  
糖質17.4g 脂質0.2g たんぱく質2.3g



根茎ねぎ(312g) 可食部(296g)1点  
糖質17.5g 脂質0.3g たんぱく質3.3g



大根(493g) 可食部(444g)1点  
糖質15.1g 脂質0.4g たんぱく質1.6g



とうもろこし1本(158g) 可食部(79g)1点  
糖質14.2g 脂質1.3g たんぱく質2.6g

### ●果実類

バナナ1本(148g) 可食部(92g)1点  
糖質21.3g 脂質0.3g たんぱく質1.0g



ぶどう(191g) 可食部(143g)1点  
糖質21.6g 脂質0.3g たんぱく質0.7g



みかん2個(243g) 可食部(182g)1点  
糖質15.3g 脂質0.2g たんぱく質1.5g

りんご中1個(188g) 可食部(160g)1点  
糖質21.0g 脂質0.2g たんぱく質1.3g



いちご(234g) 可食部(226g)1点  
糖質17.1g 脂質0.5g たんぱく質2.3g



すいか(430g) 可食部(258g)1点  
糖質23.4g 脂質0g たんぱく質1.8g

グレープフルーツ1個(358g) 可食部(222g)1点  
糖質18.8g 脂質0.2g たんぱく質1.8g



# 5群 糖質性エネルギーの多い食品

表示している食品量・点数及び写真は目安として参考にして下さい。

## 働き…働く力や体力となる

### ●砂糖・菓子類



さとう・小さじ2杯(8g)0.4点  
糖質7.5g 脂質0g たんぱく質0g



ショートケーキ(94g)4点  
糖質16.4g 脂質12.4g たんぱく質3.4g



ポテトチップ(15g)1点  
糖質1.3g 脂質5.3g たんぱく質2.3g

角さとう・2個(10g)0.5点  
糖質10.0g 脂質0g たんぱく質0g



チョコレート・5かけ(15g)1点  
糖質5.5g 脂質4.5g たんぱく質0.7g



塩せんべい(21g)1点  
糖質17.5g 脂質0.3g たんぱく質1.7g



大福もち(34g)1点  
糖質17.8g 脂質5.2g たんぱく質1.6g



キャラメル5粒(19g)1点  
糖質14.3g 脂質2.2g たんぱく質2.3g

### ●穀類・いも類



ごはん・1杯(108g)2点  
糖質34.2g 脂質0.5g たんぱく質2.8g



長いも(145g)可食部(123g)1点  
糖質35.6g 脂質0.5g たんぱく質2.7g



マカロニ(21g)1点  
糖質15.3g 脂質0.5g たんぱく質2.7g

食パン・8枚切1枚(82g)2点  
糖質29.8g 脂質2.3g たんぱく質5.7g

もち・1切(50g)1.5点  
糖質25.1g 脂質3.4g たんぱく質2.3g



さつまいも(72g)可食部(65g)1点  
糖質16.7g 脂質0.3g たんぱく質0.8g



ゆでそば・1玉(200g)3.3点  
糖質51.6g 脂質7.5g たんぱく質13.6g



じゃがいも・小1個(116g)可食部(104g)1点  
糖質17.5g 脂質0.2g たんぱく質2.8g

あんぱん(30g)1点  
糖質13.6g 脂質0.5g たんぱく質1.6g



# 6群 脂質性エネルギーの多い食品

表示している食品量・点数及び写真は目安として参考にして下さい。

## 働き…働く力や体力となる

### ●油脂類



植物油(5g)1点  
糖質2g 脂質5g たんぱく質2g



マーガリン(11g)1点  
糖質2g 脂質10g たんぱく質2g



バター(11g)1点  
糖質2g 脂質10g たんぱく質2g



ラード(10g)1点  
糖質2g 脂質10g たんぱく質2g



マヨネーズ・卵黄型(12g)1点  
糖質2g 脂質10g たんぱく質2g



ドレッシング・分離型(20g)1点  
糖質2g 脂質18g たんぱく質2g

### ●多脂性食品類



ゴマ・大さじ1杯(14g)1点  
糖質2g 脂質12g たんぱく質2g



ベーコン(18g)1点  
糖質2g 脂質16g たんぱく質2g



落花生(14g)0.5点  
糖質2g 脂質12g たんぱく質2g



クルミ(12g)1点  
糖質2g 脂質10g たんぱく質1g