

# 指導だより



過食傾向になる季節なので、食事には要注意です。食事を見直してみましょう。

イモ類や栗、レンコン、干しいも等は、炭水化物が多い食品なのでご飯と同じ分類になります。

下記の食品は皆、同じ 80Kcal です。

- ① ご飯(茶碗軽く 1/2 杯) 50g    ② 薩摩芋 (中 1/3 横 : 5.5cm) 70g    ③ 栗 (皮付き 4 個) 70g



- ④ レンコン(皮付 : 縦 6cm)150g    ⑤ 南瓜(1/8 個 : 横 9.5cm)90g    ⑥ 干し芋 (横 : 9cm) 25g



ご飯と同じ仲間です。主食（ご飯やイモ類、栗、干し芋、南瓜等）の仲間ばかり食べてしまうと炭水化物の摂り過ぎになりますので太る原因になります。

下記の献立例は、南瓜の煮物が入っていますので、ご飯をいつもと同様に食べてしまうと、主食の取り過ぎになります。南瓜の煮物分を除いたご飯を食べるようにします。（ご飯 150g → 100g に減量して）



献立例：鮭定食 (514Kcal)  
 ご飯 150g (240kcal) → 100g (160kcal)  
 味噌汁 (50kcal)  
 焼き鮭 80g (106Kcal)  
 南瓜煮物 110g (158Kcal)  
 ほうれん草お浸し 60g (40Kcal)

下記は、バランスを考慮した献立例です。

献立例 鮭定食 (527Kcal)  
 ご飯 150g (240Kcal)  
 味噌汁 (50Kcal)  
 焼き鮭 80g (106Kcal)  
 ひじき煮物 60g (51Kcal)  
 ほうれん草お浸し 60g (40Kcal)  
 みかん 1個 (130g) (40Kcal)



ご飯と主菜 1 品と副菜 2 品、味噌汁が理想的な食事です。果物は 1 日 1 回が理想です。

偏らない食事を心がけるようにしましょう。

【次回の指導科だよりは運動です】