

おいしく食べて  
エネルギー  
ダウン  
アドバイス  
vol. 4

# 1日3食の 献立例

# 1

# 1600kcal 編

20  
単位

## 組み立ての基本的な考え方

- 適正エネルギー量(指示エネルギー量)を守りできるだけ3食均等に振り分けて食べましょう
  - 栄養素のバランスに気をつけることも大切です食品交換表を上手に活用するとよいでしょう
- ※ 食べる量が把握できるよう、盛り付けは1人分ずつに

毎食、主食・主菜・副菜を基本に献立を



◆ 甘味を使う料理には、砂糖のかわりに「**砂糖と同じ甘さに調整されたカロリーゼロの甘味料**」を使用しています。砂糖と比べ、1日3食で合計マイナス180kcal ※裏面でレシピの材料(分量)や栄養データを詳しくご紹介しています

ゼロ  
0kcal  
このカロリーゼロの甘味料は  
大さじ1=13g  
小さじ1=4g

## 朝食 6.5単位

506kcal 食塩相当量 2.9g たんぱく質 27.5g

### ③ トマトサラダバジル風味

風味づけに香辛料や香味野菜、かんきつ類などを使うと、おいしく減塩できます。

### ① スイート玄米フレーク

忙しい朝は、市販品や冷凍品を上手に使いましょう。例えば、玄米フレークは手軽に食物繊維がとれる主食となります。



### ④ メロン

糖分の多い果物は、朝食時に。

### ② 鶏とじゃがいものグリル

オーブントースターで作る簡単レシピです。

コーヒーや紅茶を飲むときは  
砂糖のエネルギーにも要注意。「カロリーゼロの甘味料」がおすすめです。

## 昼食 6.3単位

555kcal 食塩相当量 1.8g たんぱく質 17.6g

### ⑥ 青菜ともやしのレンジ浸し

レンジと耐熱ボウルで定番のお浸しが簡単に作れます。「野菜でもう1品」という時に便利です。

### ⑤ 長芋甘辛飯

丼物やパスタなどは、一般的に噛む回数が少なく、食べ過ぎてしまいやすい献立です。歯ごたえのよい長芋を加えて、噛む回数を増やし、早食い防止にも役立てましょう。



### ⑦ ひじきとパプリカの酢の物

野菜、きのこ、海藻を使った副菜をプラスして、ビタミン・ミネラル摂取に気配りを。

### ⑧ バナナヨーグルトドリンク

デザートや間食で、ビタミンやカルシウムの補給を。気になる甘味には、「カロリーゼロの甘味料」を活用すれば満足度をキープできます。

## 夕食 6.0単位

524kcal 食塩相当量 2.2g たんぱく質 28.6g

### ⑨ ご飯

### ⑪ かぼちゃとごぼう、京揚げの煮物

ごぼうなど根菜類は、おのずと噛む回数が増える食材です。食物繊維も豊富で、食後血糖値の上昇を緩やかにする効果もあります。油揚げの煮物は、きつねうどんでも楽しむことができます。



### ⑫ ふりかけ和えわさび風味

ふりかけの種類を変えれば、いろいろな味が楽しめます。

### ⑩ 海と野菜の梅だれ添え

たんぱく源は野菜と盛り合わせて、ボリュームも見た目の満足感もアップしましょう。

## ① スイート玄米フレーク

1. フッ素樹脂加工のフライパンで甘味料を火にかき溶かす。2. 玄米フレークに1を少しずつ加えて混ぜる。3. 低脂肪牛乳をかけて食べる。

## ② 鶏とじゃがいものグリル

1. 鶏肉は一口大、いんげんは半分、じゃがいもはいんげんと同じ太さに切る。2. 鶏肉を塩(1/3量)でもむ。残りの塩をふったじゃがいもといんげんを加え、さらにオリーブ油とカレー粉を加えて混ぜる。3. オーブントースターの天板にオープンシートを敷き、鶏肉を10分程焼く。4. 天板にオープンシートを敷き、じゃがいもといんげんを5分程焼く。上下を返して、さらに5分程焼く。5. 器に3と4を盛り付ける。

## ③ トマトサラダバジル風味

1. トマトは一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておき、水を切る。2. 1と手でちぎったバジルとドレッシングを混ぜ合わせる。

## ④ 長芋甘辛飯

1. 長芋はさいの目、ピーマンはせん切りにする。2. フッ素樹脂加工のフライパンにごま油、しょうが、豆板醤を入れて火にかき、牛肉を炒め、酒を入れる。3. 長芋を加えて炒め、ピーマンと混ぜたAを入れる。4. ご飯にのせる。

## ⑤ 青菜ともやしのレンジ浸し

1. 小松菜は3cmに切る。舞茸は小房に分ける。2. 耐熱ボウルに1ともやしを入れ、ラップをして電子レンジで2分30秒加熱。荒熱が取れたら水気を絞る。3. 2にAを入れて混ぜる。

## ⑥ ひじきとパプリカの酢の物

1. 熱湯でさっと茹でたひじきと、適当な大きさに切ったパプリカを、Aで和える。

## ⑦ バナナヨーグルトドリンク

1. 5mm角くらいに切ったバナナとAを混ぜる。

## ⑧ 海と野菜の梅だれ添え

1. 鯛はそぎ切りにして、さっと湯引きする。2. オクラは茹でて半分に切る。茄子は輪切りにし、耐熱容器に並べ、電子レンジで約2分加熱する。3. 梅干しはみじん切りにし、Aを混ぜる。4. 1、2、えびを盛り付け、3を添える。

## ⑨ かぼちゃとごぼう、京揚げの煮物

1. かぼちゃは所々皮をむき、適当な大きさに切る。ごぼうは5cm長さに切って割れるくらいまで叩く。2. 油揚げは油抜きをし、適当な大きさに切る。3. 分量の1.5倍量のAを鍋に入れて1を煮る。かぼちゃにやや火が通ったら油揚げを入れ、汁が1/3になるまで煮る。

## ⑩ ふりかけ和えわさび風味

1. きゅうりと大根は乱切りにし、塩をまぶしておく。2. 食べる直前に、ふりかけで和える。

## 1日の献立 約20単位/約1600kcalの例 (数値はすべて1人分)

大=大さじ  
小=小さじ

材料	分量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品	食塩相当量
朝食	① 玄米フレーク	50g	2.5							1.2
	低脂肪牛乳	160ml			1.0					0.2
	カロリーゼロの甘味料	16g(小4)						-		
	② 鶏もも肉(皮なし)	80g		1.3						0.1
	じゃがいも	20g	0.2							
	さやいんげん	15g					*			
	オリーブ油	6g(大1/2)				0.6				
	カレー粉	1g(小1/2)								
	塩	1g(小1/6)								1.0
	③ トマト	80g						*		
玉ねぎ	10g						*			
バジル	1g						*			
ノンオイルドレッシング洋風	5g(小1弱)								0.3	
④ メロン	100g		0.5							
計		2.7	0.5	1.3	1.0	0.6	0.4	0.0	0.0	2.8
昼食	⑤ ご飯	150g	3.0							
	牛ひき肉	40g		1.0						0.1
	酒	5g(小1)							0.1	
	長芋	60g	0.5							
	ピーマン	10g					*			
	しょうが(みじん切り)	1g(小1/4)					*			
	豆板醤	0.5g(小1/6弱)								0.1
	ごま油	4g(小1)				0.4				
	カロリーゼロの甘味料	8g(小2)						-		
	醤油	6g(小1)								0.9
A 鶏ガラスープの素	0.5g(小1/4)								0.2	
水	15ml(大1)									
⑥ 小松菜	40g						*			
もやし	20g						*			
舞茸	20g									
A 塩	0.2g								0.2	
かつお削り節	0.5g		0.0							
⑦ 干しひじき(戻し)	30g									
赤パプリカ	10g						*			
黄パプリカ	10g						*			
ゆずこしょう	1g(小1/6)								0.2	
A カロリーゼロの甘味料	10g(小2-1/2)							-		
酢	8g(大1/2)									
間食	⑧ バナナ	50g		0.5						
	A プレーンヨーグルト	60g			0.5					0.1
	カロリーゼロの甘味料	5g(小1-1/4)							-	
水	30ml(大2)									
計		3.5	0.5	1.0	0.5	0.4	0.3	0.0	0.1	1.8
夕食	⑨ ご飯	150g	3.0							
	⑩ 真鯛(天然刺身用)	60g		1.0						0.1
	ゆでえび	20g		0.2						0.1
	オクラ	10g					*			
	茄子	30g					*			
	梅干し(市販)	2g								0.2
	A 醤油	1.5g(小1/4)								0.2
	だし汁	5ml(小1)								
	⑪ かぼちゃ	30g	0.3							
	ごぼう	30g						*		
油揚げ	20g			1.0						
A だし汁	100ml(1/2カップ)								0.1	
醤油	6g(小1)								0.9	
カロリーゼロの甘味料	8g(小2)							-		
⑫ きゅうり	50g						*			
大根	30g						*			
塩	0.2g								0.2	
わさび風味ふりかけ	3g								0.4	
計		3.3	0.0	2.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	2.2
1日 合計		9.5	1.0	4.5	1.5	1.0	1.2	0.0	0.1	6.8

\*栄養価数値は「日本食品標準成分表2015」および日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表(第7版)」より可食量で算出しています。  
※海藻、きのこ、こんにゃくは表6ですが、日常食べる量ではエネルギー量はわずかなので、食べる量を量った計算する必要はありません。

# 砂糖と同じ甘さでカロリー0の自然派甘味料 ラカントS

シーンに合わせて使い分け  
便利なラインナップ

カバンに、車に、ポケットに  
カロリーゼロ飴 日本初

ラカンカ  
果実「羅漢果」とエリスリトール、  
2つの天然素材から生まれました。  
人工甘味料は使用していません。★着色料 無添加

煮物など長時間の加熱もOK! 甘さはそのままです。

砂糖と同じ甘さで計量が簡単。  
置き換えるだけで簡単にカロリーダウンできます!

徹底した品質管理を行っています  
残留農薬の検査を外部機関にて行い、  
国内工場で徹底した品質管理のもと  
製造しています。

お料理や  
お菓子づくりに  
コクのある甘さの  
顆粒タイプ



冷たい飲み物・  
お料理におすすめ  
プレーンな甘味の  
シロップ



いちごミルク味  
ミルク珈琲味  
深み抹茶味  
ヨーグルト味  
ブルーベリー味  
パイナップル味



ラカントSは糖尿病と闘う  
ブルーサークル運動に協賛しています

ラカント 検索

詳しい情報は  
こちらから

商品についてのお問い合わせは 9時~17時  
0120-40-3636 (土・日・祝・休)

いのちをつなぐ

SARAYA