

4、糖分、脂肪（特に動物性脂肪、コレステロール）、塩分を多く含む食品の量、頻度に注意しましょう。



5、低エネルギー調整食品を上手に利用しましょう

〔糖質カット〕

- * 甘味料
- * 砂糖不使用ジャム（商品名：マービージャム）

〔脂肪カット〕

- * ノンオイルドレッシング
- * カロリーカットタイプのマヨネーズ、マーガリン

〔塩分カット〕

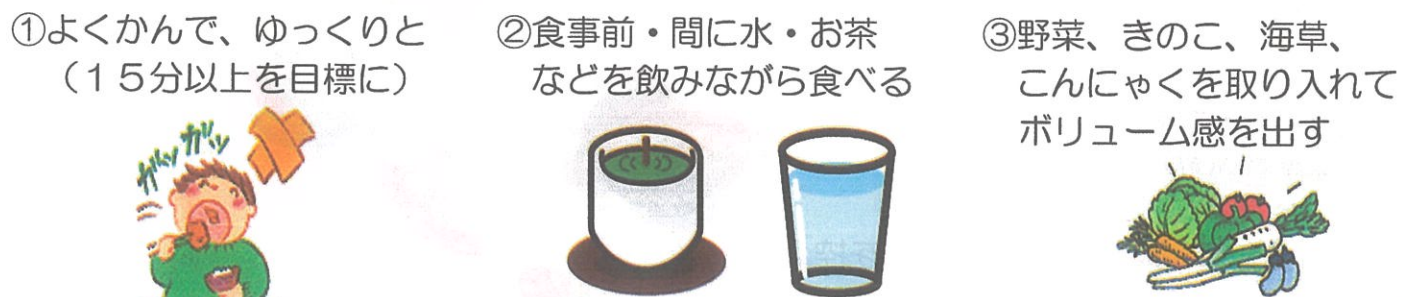
- * 減塩醤油、味噌
- * 塩分無添加だしの素

※病院の食事でも使用しています

6、菓子類、加糖飲料、アルコールを控えましょう。（もちろん入院中は避けて下さい）



7、食べ過ぎない食べ方の工夫を



（ 様へ）

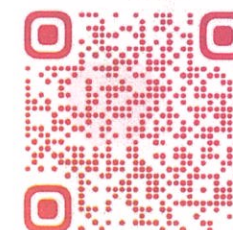
お食事に関するお問い合わせやご相談は、お気軽に担当栄養士までどうぞ。
（医師又は看護師にお申し出下さい）

担当：



エネルギーコントロール食のしおり

管理栄養士監修の
減塩&低カロリーレシピを掲載しています！



KENKOUJYUKUCH_KANAGAWA
みんなの健康ちゃんねる
病院が作った健康情報サイトです

川崎幸病院 栄養科

第二川崎幸クリニック

TEL : 044-544-4611（代表）

____さんのお食事は、エネルギーコントロール食・____（エネルギー____kcal、たんぱく質____g、塩分6g未満）です。

この食事は、薬と同じように治療を目的にしたものです。
入院中にご自分の病気の状態にあった食事の内容、摂り方を覚えましょう。

<エネルギーコントロール食のポイント>

1、自分に合ったエネルギーを摂取し、肥満を予防・解消しましょう。

あなたの摂取エネルギーは____kcalです。（⇒____単位）


























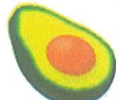









あなたの標準体重は____kgです。

*体重が標準体重よりオーバーしている方は____kgを目標に月1～2kgのペースで減量を。

2、摂取エネルギーにそって、1日に必要な食品量を覚えましょう。

それぞれのグループをバランスよく食べることで1日に必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。

【6つの食品グループ】

主な栄養素		単位 配分	※エネルギー80kcal（1単位）を含む食品の重量とその目安量を示しています。				
糖 質	表1		*ご飯50g *食パン30g *ゆでうどん80g *じゃが芋100g *かぼちゃ90g      茶碗軽く1/2膳 6枚切の1/2 1/3玉 中1個 小1/8個				
	表2		*バナナ100g *りんご150g *いちご250g *みかん200g *グレープフルーツ200g      中1本 中1/2個 中12粒 中2個 中1/2個				
たん ぱ く 質	表3		*かれい80g *さば40g *豚もも肉（脂身なし）60g *卵50g *チーズ20g      中1/2切れ 薄切り3枚 1個 スライス1枚				
	表4		*牛乳120cc *ヨーグルト120g *絹豆腐140g（中1/2丁） *納豆40g *豆乳180g      ※木綿豆腐は100g（中1/3丁） 中1P コップ1杯				
脂 肪	表5		*植物油10g *マーガリンバター10g *マヨネーズ10g *ベーコン20g *ピーナッツ15g *アボカド40g       大さじ軽く1杯 小さじ2杯 大さじ軽く1杯 薄切り1枚 約13粒 大1/4個				
ミ ネ ラ ル ン	表6		*淡色野菜200g *緑黄色野菜100g *きのこ・海草・こんにゃく         				
	調味料	砂糖0.2単位 みそ0.2単位	*砂糖4g（小さじ1と1/3） または *みりん7g（小さじ1） *みそ12g（小さじ2杯） ※味噌汁1杯分				

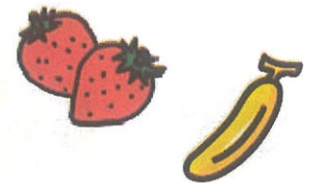
3、バランスのとれた食べ方のポイントを覚えましょう。

● 1日3食規則正しく、平均的に分けて食べます



●（表3）主菜（魚介・肉・卵・豆腐など）は1食に1皿

●（表6）野菜は毎食



●（表1）主食を適量に

〔1食の1主食量は〕

- * ご飯：
- * 食パン：
- * ゆでうどん：

●（表2）果物

（表4）牛乳・ヨーグルトを適量に



調理・味付けのポイント

①油脂を控えたメニューにします

* 油脂を使った料理を1日2品まで
（1食の中で重ならないように）



* 油脂を控えたメニューを中心に
（焼く・煮る・ゆでる・蒸す）

* 揚げ物は週に1回程度にとどめ、1食量も少量に
（余分な衣をとって食べても油脂をカットできます）

②塩分は控えめに

* 薄味を心がけます

* 汁物は1日1杯に

* 加工品（漬物、干物など）を控えましょう



③砂糖、みりんなどの甘みも控えます

（甘みを控えると塩分も控えられます）

入院中に薄味に慣れましょう。始めはつらく感じますが、2～3週間がまんすると徐々に舌が慣れてきます。