

あなたの1日の必要量

年	月	日	診療科		様
---	---	---	-----	--	---

標準体重	kg	I <sup>+</sup> 減 <sup>-</sup>	扣 <sup>+</sup> 加 <sup>-</sup>	食塩	g以下	蛋白質	g	脂質	g	糖質	g
------	----	-------------------------------	-------------------------------	----	-----	-----	---	----	---	----	---

		朝食	昼食	夕食	間食	
毎食食べる食品	主食 (糖質)					
	主菜 (タパク質)				—	
	副菜 (根菜類)	 一回量は、全部で80~100g	—	○	○	—
	つけ合わせ (葉菜類)	 一回量は、全部で80~100g	○	○	○	—
	食塩	1日 しょうゆ 小さじ 杯分 塩 1g = しょうゆ 小1 = みそ 小2 = ぽん酢 小2	杯	杯	杯	杯
1日に食べる食品	果物	 りんごなら 小1個	どれか1品			
	飲み物		1日 =                      cc			
	揚げ物	 油脂類は、サラダ油・マーガリン・バター・マヨネーズなどです。	多くても週に                      回ぐらいに控えて下さい			

★ 制限する食品 (取りすぎに注意が必要!!)

1. 食塩類

- 食塩・しょうゆ・ソース・みそなど食塩を多く含む調味料
- 漬物・佃煮・梅干し、みそ汁・すまし汁など
- 干物・たらこなど食塩を多く含む加工品
- インスタント食品
- 化学調味料
- 間食・アルコール類
- 和菓子・洋菓子・スナック菓子
- ジュース・果物缶詰類
- アルコール飲料

3. コレステロールの多い食品

- 卵黄・魚の卵
- レバーなどの内臓類
- 内臓ごと食べる魚
- 飽和脂肪酸の多い食品
- 脂肪の多い肉・ベーコン
- バター・ラード・生クリーム

4. たんぱく質の多い食品

- 肉・魚・卵・大豆およびその製品
- 牛乳・乳製品

その他