

自分に必要な食事量を計算してみよう②



1日の摂取エネルギーの目安が分かったら、次に気をつけるのはバランスです。バランスとは、炭水化物、たんぱく質、脂質の割合と野菜量です。

炭水化物

摂取エネルギーの約半分を穀物でとりましょう

1日1600kcalの場合は半分の800kcal程度を穀物(米、小麦など)にします。  
※糖質制限食が気になる方は栄養相談で詳しくお伝えします。

(例1)  
米飯150g(250kcal)を  
3回食べると  
炭水化物1日量 750kcal



米飯 150g  
250 kcal



米飯 100g  
(おにぎり1個分)  
160kcal



食パン6枚切1枚  
160kcal



ロールパン1個  
100kcal

(例3)  
朝:食パン6枚切2枚 (320kcal)  
昼:ラーメン1人前 (300kcal)  
+米飯150g (250kcal)  
夕:カレーの米飯250g (330kcal)  
炭水化物1日量 1200kcal (多すぎ)



うどん1人前  
250kcal



中華麺1人前  
300kcal

たんぱく質

タンパク質は体重の1.2倍が目安

1日に必要なたんぱく質は、体重1kgあたり1.2gです。体重50kgの人なら蛋白質60g、体重60kgなら72gは最低限必要です。

たんぱく質は主食にも含まれているので、おかずで1食15~20g程度を意識しましょう。弁当やお総菜の表記を確認すると分かりやすいです。

たんぱく質目安量

卵L 1個 7g	納豆1パック 8g
とうふ100g 5g	ロースハム2枚 5g
ツナ1缶 6g	牛乳200ml 7g
タラ1切 17g	マグロ刺身5切 16g
鶏モモ肉1枚 34g	鶏ささみ1本 10g
豚肉生姜焼き用2枚 11g	
牛肉モモ薄切り100g 20g	

米飯200g 5g	スパゲティ乾麺100g 12g
食パン6枚切1枚 5g	うどん1人前 6g



たんぱく質の注意

①たんぱく質は多すぎではいけません

1600kcalなら1日に80gまで  
2000kcalなら1日に100gまで  
多すぎると腎臓に負担がかかります。

②一度に吸収されません

たんぱく質の吸収量は個人差や年齢差があり、1回に食べた量全てが吸収されるわけではありません。数回に分けて食べる方が吸収量が多くなります。

【夕食600kcalの例】(No.42より)

- ・米飯150g
- ・豚肉生姜焼き80g+野菜
- ・小松菜と厚揚げの煮浸し
- ・みそ汁(大根・わかめ・きのこ)

たんぱく質合計 24g