

レストランメニュー

レストランメニュー

グリーンサラダ 90 kcal	ひじきの煮物 100 kcal	ほうれん草のお浸し 20 kcal	白和え 90 kcal
切り干し大根の煮物 90 kcal	ポテトサラダ 180 kcal	大根サラダ 80 kcal	根菜の煮物 100 kcal
みそ汁 60 kcal	すまし汁 20 kcal	野菜スープ 80 kcal	コーンスープ 210 kcal
ようかん 150 kcal	シュークリーム 250 kcal	ショートケーキ 280 kcal	りんご 40 kcal
メロン 40 kcal	プリン 140 kcal	フルーツゼリー 60 kcal	オレンジ 20 kcal
アイスクリーム 130 kcal	コーヒー ブラック…… 0 kcal 砂糖 3g…12 kcal ミルク 5ml…11 kcal	ビール 85kcal	ワイン 80kcal
		コーラ 90kcal	オレンジジュース 85kcal

スパゲティーマイトソース 600 kcal	五目焼きめし 680 kcal	カレーライス 820 kcal	ごはん 250 kcal
きつねうどん 410 kcal	ラーメン 490 kcal	親子丼 570 kcal	散らし寿司 650 kcal
ざるそば 390 kcal	ロールパン 190 kcal	ミックスサンド 530 kcal	オムライス 600 kcal
焼きそば 530 kcal	エビフライ 170 kcal	ぶりの照り焼き 260 kcal	鮭のムニエル 285 kcal
コロッケ 330 kcal	ハンバーグ 340 kcal	鶏の唐揚げ 360 kcal	天ぷら 500 kcal
茶碗蒸し 70 kcal	ギョーザ 200 kcal	グラタン 470 kcal	肉野菜炒め 190 kcal

あなたに適した食事内容を学びましょう

レストランバイキング

ステップ 1

どれくらい食べたらいいの？
まずは、あなたの1日に必要なエネルギー量をチェックしてみましょう。身体活動レベルを考慮して、必要なエネルギー量の目安を確かめましょう。

1日に必要なエネルギー量 (kcal/日) 【日本人の食事摂取基準(2005年版)】より

年齢	男性		女性	
	身体活動レベル		身体活動レベル	
	I	II	I	II
6~7歳	—	1,650	—	1,450
8~9歳	—	1,950	—	1,800
10~11歳	—	2,300	—	2,150
12~14歳	2,350	2,650	2,050	2,300
15~17歳	2,350	2,750	1,900	2,200
18~29歳	2,300	2,650	1,750	2,050
30~49歳	2,250	2,650	1,700	2,000
50~69歳	2,050	2,400	1,650	1,950
70歳以上	1,600	1,850	1,350	1,550

※身体活動レベルの見方：I（低い）=1日のうち座っていることがほとんど。
II（ぶつ）=座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。



次に、あなたの1食分のエネルギーを計算してみましょう。
1日3食なので、3で割ってみましょう。

ステップ 2

今日は何を食べますか？
1回の食事で食べたいものをレストランメニューから選んでみましょう。料理名とエネルギーを記入し、合計しましょう。

料理名	エネルギー (kcal)
→	
→	
→	
→	
→	
→	
→	

一食分のエネルギーと比べてどうか？
多いかな？ 少ないかな？

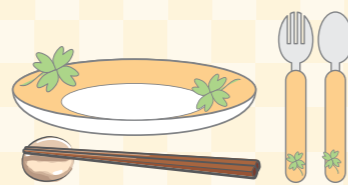
合計 = kcal

料理を選びなおしてみよう。

ステップ
3

食事のバランスはとれているの？

次に食事のバランスをみてみましょう。
4つのお皿の上にあなたの選んだ料理を置いてみましょう。



副菜

その他

主食

主菜

バランスよく食べるコツは
「**主食 + 主菜 + 副菜**」を組み合わせることです。

宮崎県福祉保健部 健康増進課
財団法人 宮崎県健康づくり協会



レストランメニュー

レストランメニュー

 ごはん	 カレーライス	 五目焼きめし	 スパゲティー ミートソース	 白和え	 ほうれん草のお浸し	 ひじきの煮物	 グリーンサラダ		
 散らし寿司	 親子丼	 ラーメン	 きつねうどん	 根菜の煮物	 大根サラダ	 ポテトサラダ	 切り干し大根の煮物		
 オムライス	 ミックスサンド	 ロールパン	 ざるそば	 コーンスープ	 野菜スープ	 すまし汁	 みそ汁		
 鮭のムニエル	 ぶりの照り焼き	 エビフライ	 焼きそば	 りんご	 ショートケーキ	 シュークリーム	 ようかん		
 天ぷら	 鶏の唐揚げ	 ハンバーグ	 コロッケ	 オレンジ	 フルーツゼリー	 プリン	 メロン		
 肉野菜炒め	 グラタン	 ギョーザ	 茶碗蒸し	 オレンジ ジュース	 コーラ	 ワイン	 ビール	 コーヒー	 アイスクリーム