

100kcal 編

外食料理の1食あたりのエネルギーと性格(特徴)がわかります。

今日の「ごはん」の性格は？

料理にも個性があります。

個性を知ってバランスよく選びましょう！

上手に選ぶヒントがあります。



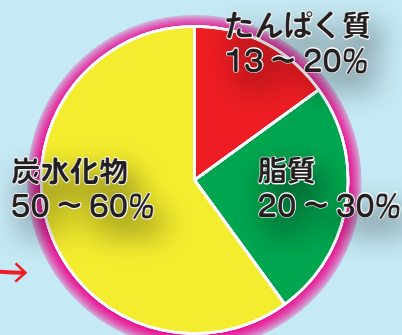
めた坊
MeTa-Bow

料理の個性って？

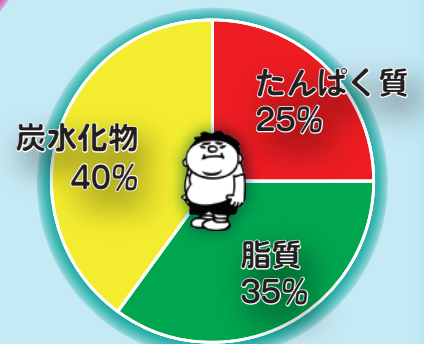
エネルギーとなる栄養素は、たんぱく質・脂質・炭水化物の3つです。この3つに由来するエネルギー量の割合は、たんぱく質 13～20%、脂質 20～30%、炭水化物 50～65%が理想的です。

しかし、“おいしい”料理には、脂質が35%以上含まれる場合が少なくありません。このような料理を食べすぎると、メタボリックシンドロームになりやすいので、注意が必要です。

脂質が多い食事をした次の食事は、脂質の少ない食事を選ぶなど、料理の個性を知って、1日、1週間、1ヶ月で脂質が多くならないように心がけてみましょう。



理想的バランス






メタボ的バランス

このパンフレットは、千葉県の外食料理成分表を楽しく利用するために作成しました。

詳しくは、千葉県立衛生短期大学 発行「千葉県における外食料理成分表 一可食部100g編、100kcal編、食事バランスガイド編」をご覧ください。なお、本資料の栄養価は、日本食品標準成分表2010年版の収載値をもとに計算しています。最新の栄養価計算結果とは異なる可能性があります。目安としてご利用ください。

100kcalあたり

メニュー名	メタボ チェック※ MeTa-Bow check	エネルギー比率※※										一般成分				無機質			ビタミン			食 塩 相 当 量
		たんぱく質			脂質			炭水化物			たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	A	B ₁	B ₂	C			
		%	g	%	g	%	g	g	g	mg										mg	mg	
エネルギー	kcal	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	kcal	
定食		100	13.6	21.6	60.9	3.4	2.4	15.2	48	0.1	1	0.68	0.03	1	0.1	846						
定食は		100	21.4	12.2	62.9	5.3	1.4	15.7	67	0.1	0	2.05	0.12	0	0.0	651						
ごはん		100	14.4	37.2	45.3	3.6	4.1	11.3	33	0.0	0	0.71	0.05	2	0.0	1135						
+		100	17.6	22.2	57.9	4.4	2.5	14.5	44	0.1	0	0.76	0.06	1	0.0	898						
味噌汁		100	10.5	18.0	68.9	2.6	2.0	17.2	40	0.2	0	0.51	0.03	1	0.0	686						
+		100	18.4	22.1	56.7	4.6	2.5	14.2	65	0.1	1	0.79	0.03	1	0.0	867						
メイン料理		100	15.6	19.5	60.7	3.9	2.2	15.2	46	0.1	0	0.79	0.07	1	0.0	785						
+		100	7.8	13.6	76.5	1.9	1.5	19.1	29	0.1	0	0.48	0.05	1	0.0	752						
漬物		100	14.3	34.6	47.9	3.6	3.8	12.0	42	0.1	0	1.05	0.05	2	0.0	909						
を組み合わ		100	12.9	39.4	44.2	3.2	4.4	11.1	38	0.0	0	0.92	0.05	2	0.1	1011						
せた場合の		100	13.6	27.7	56.2	3.4	3.1	14.0	40	0.1	0	0.82	0.06	1	0.0	909						
栄養価です		100	17.2	31.9	47.9	4.3	3.5	12.0	47	0.0	0	1.39	0.06	2	0.0	995						
		100	10.5	35.3	51.4	2.6	3.9	12.9	36	0.1	0	0.77	0.05	2	0.0	866						
		100	14.3	23.1	60.9	3.6	2.6	15.2	57	0.1	0	1.63	0.08	1	0.0	751						
		100	17.3	22.4	56.1	4.3	2.5	14.0	53	0.1	0	1.17	0.07	1	0.0	725						
		100	22.5	8.3	65.3	5.6	0.9	16.3	70	0.1	0	0.86	0.05	0	0.1	701						
		100	15.7	24.5	57.0	3.9	2.7	14.3	55	0.1	0	0.93	0.05	1	0.0	795						
井・皿もの		100	15.2	28.4	51.9	3.8	3.2	13.0	53	0.0	1	5.90	0.02	1	0.0	880						
		100	15.0	18.1	62.2	3.7	2.0	15.6	51	0.1	1	0.53	0.02	1	0.1	808						
		100	13.4	30.5	51.9	3.3	3.4	13.0	35	0.0	0	0.42	0.04	1	0.1	979						
		100	15.4	16.4	63.8	3.8	1.8	16.0	43	0.1	0	0.68	0.05	1	0.1	716						
		100	11.7	26.1	59.2	2.9	2.9	14.8	39	0.1	0	0.65	0.04	1	0.0	716						
		100	10.3	25.3	60.7	2.6	2.8	15.2	35	0.1	0	0.52	0.02	1	0.0	680						
		100	20.3	12.8	63.0	5.1	1.4	15.8	63	0.1	0	1.39	0.09	0	0.0	626						
		100	21.9	3.3	70.9	5.5	0.4	17.7	62	0.1	0	2.38	0.15	0	0.0	592						
		100	19.1	14.9	62.2	4.8	1.7	15.6	59	0.1	0	0.86	0.06	0	0.0	688						
		100	7.9	23.8	65.5	2.0	2.6	16.4	25	0.0	0	0.43	0.03	1	0.0	682						
		100	8.2	20.3	67.2	2.1	2.3	16.8	28	0.1	0	0.22	0.02	1	0.1	504						

*** エネルギー比率：エネルギー比率の簡易的な計算は、[たんぱく質(g)×4kcal]+[脂質(g)×9kcal]+[炭水化物(g)×4kcal]です。
 本当のエネルギー量を計算する換算係数は、食品によって異なります。また、たんぱく質、脂質、炭水化物以外にアルコールなどもエネルギーとなります。そのため、表のたんぱく質・脂質・炭水化物のエネルギー比率をすべて足しても100%にならないことがあります。

メニュー名	100kcalあたり														食塩相当量 g	
	エネルギー比率※				一般成分				無機質			ビタミン				
	たんぱく質	脂質	炭水化物	%	たんぱく質	脂質	炭水化物	g	カルシウム	鉄	A	B ₁	B ₂	C		総量
エネルギー	kcal	%	%	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g	
めん類	日本そば (具が少ないもの)	100	14.4	7.8	76.6	3.6	0.9	19.2	61	0.1	0	0.48	0.04	0	0.0	0.2
	日本そば (具が主菜のもの) カレー南蛮、鴨南蛮 など	100	19.1	18.4	60.6	4.8	2.0	15.2	66	0.1	0	0.83	0.06	1	0.0	0.2
	日本そば (具が副菜のもの) おろし、山菜、田舎そば など	100	15.0	7.1	77.4	3.8	0.8	19.3	65	0.1	0	0.58	0.05	0	0.0	0.2
	天ぷらそば・うどん	100	17.7	22.6	57.4	4.4	2.5	14.4	67	0.1	1	0.6	0.03	1	0.0	0.1
	うどん (具が少ない)	100	10.4	6.2	78.7	2.6	0.7	19.7	25	0.0	0	0.27	0.02	0	0.0	0.1
	うどん (具が主菜のもの) カレー南蛮、鴨南蛮 など	100	17.6	14.9	62.9	4.4	1.7	15.7	44	0.1	0	0.76	0.05	1	0.0	0.2
	鍋焼きうどん	100	19.6	20.7	55.7	4.9	2.3	13.9	56	0.1	1	0.63	0.03	1	0.0	0.1
	ラーメン	100	18.4	12.2	65.8	4.6	1.4	16.5	58	0.0	0	1.51	0.04	0	0.0	0.0
	中華めん (具が主菜のもの) 五目めん、チャーシューめん など	100	17.7	28.6	50.3	4.4	3.2	12.6	52	0.0	0	0.98	0.05	1	0.0	0.0
	中華めん (具が副菜のもの) タンメン など	100	14.6	29.6	53.4	3.6	3.3	13.3	41	0.0	0	0.7	0.04	1	0.0	0.0
	焼きそば	100	10.4	32.6	53.6	2.6	3.6	13.4	30	0.0	0	0.31	0.02	1	0.0	0.0
	スパゲティ	100	13.4	27.5	56.1	3.4	3.1	14.0	39	0.1	0	0.44	0.03	1	0.0	0.0
	ポテト・マカロニサラダ	100	5.5	56.1	38.3	1.4	6.2	9.6	21	0.1	1	0.35	0.07	3	0.0	0.0
	副菜 (付け合せ)	野菜サラダのみ	100	17.1	5.1	91.3	4.3	0.6	22.8	134	0.3	2	1.61	0.34	0	0.0
野菜サラダ+和風ドレッシング 大さじ1杯 (15g)		100	16.2	3.1	85.1	4.0	0.3	21.3	101	0.1	1	1.01	0.2	0	0.8	0.0
和風ドレッシング (100kcal分=大さじ約8杯分)		100	15.1	1.1	78.5	3.8	0.1	19.6	12	0.4	0	0.02	0.04	0	0.2	9.0
野菜サラダ+フレンチドレッシング 大さじ1杯 (15g)		100	3.1	77.4	20.9	0.8	8.6	5.2	24	0.0	2	0.28	0.06	4	0.3	0.0
フレンチドレッシング (100kcal分=大さじ約1.5杯分)		100	0.1	92.9	5.8	0.0	10.3	1.5	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.7
野菜サラダ+マヨネーズ 大さじ1杯 (12g)		100	3.0	84.2	14.5	0.8	9.4	3.6	22	0.0	2	0.22	0.05	4	0.1	0.0
マヨネーズ 全卵型 (100kcal分=大さじ約1.2杯分)		100	0.9	96.4	2.6	0.2	10.7	0.6	1	0.0	2	0	0.01	0	0.0	0.3
煮物		100	12.8	13.3	73.6	3.2	1.5	18.4	58	0.1	1	0.98	0.1	0	0.0	0.7
おひたし		100	41.1	12.2	70.1	10.3	1.4	17.5	159	0.4	7	1.06	0.29	0	0.0	0.0
漬物		100	23.0	4.4	85.7	5.8	0.5	21.4	202	0.2	0	3.84	0.48	0	0.0	0.0
汁	果物	100	5.4	2	105	1.3	0.2	26.2	30	0.1	1	0.59	0.12	0	0.0	0.0
	和風スープ (吸い物)	100	46.4	21.8	38.4	11.6	2.4	9.6	288	0.4	1	12.8	0.25	1	0.0	0.0
	中華・洋風スープ	100	40.9	50.7	9.8	10.2	5.6	2.5	470	0.0	1	14.5	0.59	2	0.0	0.0
	味噌汁	100	30.5	29.8	42.1	7.6	3.3	10.5	148	0.2	0	4.59	0.02	1	0.0	0.0

メタボチェック MeTa - Bow check



1めた坊：脂質エネルギー比が30～35%



2めた坊：脂質エネルギー比が35%以上

腹八分目・・・もっと食べたいなあ！



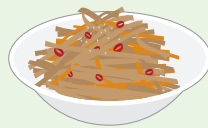
十分目まで食べたい方へ

残りの2割はこれで満たしませんか？

その1 よく噛んで食べるおかず



サラダ



きんぴらごぼう

例えば、野菜は、ほとんどが水分です。煮たものより生野菜のほうがよく噛むので満足感があるかもしれません。

和風の
おかず（副菜）が
おすすめ！

その2 海藻、きのこ、こんにゃくのおかず



ひじきの煮物



おでん
(こんにゃく、こんぶ)



きのこのソテー

海藻・きのこ・こんにゃくは、消化されにくい食物繊維を多く含むので、エネルギーが少ない食品です。

同じエネルギー量で、
「かさ」や「重さ」が
多いもの
選ぶことがコツです！

その3 お茶、水、甘くない・あぶらの少ない飲み物



体の中の水分は、栄養分の代謝にも利用されています。
甘い飲物（ジュース、炭酸飲料）やあぶらのある飲料（ココア）にはエネルギーがあります。

あなたの
「おなかいっぱい」は
腹十分目？
腹十二分目？

