

# あなたの指示されたエネルギーは何Kcalですか？

( kcal) ご存じない方は主治医にお尋ねください。

食事は指示されたエネルギーの範囲で、薄味を基本に  
**主食・主菜・副菜**を組み合わせ、栄養のバランスをとることが大切です。

外食等においては、下記料理のエネルギー・塩分を参考にしてください。

<p>親子丼</p>  <p>741kcal / 4.2g</p>	<p>天丼</p>  <p>731kcal / 3.0g</p>	<p>うな丼</p>  <p>730kcal / 2.4g</p>
<p>ざるそば</p>  <p>308kcal / 3.1g</p>	<p>にぎり寿司</p>  <p>574kcal / 3.4g</p>	<p>お好み焼き</p>  <p>624kcal / 1.9g</p>
<p>ロースかつ定食</p>  <p>1000kcal / 4.9g</p>		<p>しょうが焼き定食</p>  <p>772kcal / 5.0g</p>
<p>焼き魚定食</p>  <p>497kcal / 4.9g</p>		<p>幕の内弁当</p>  <p>727kcal / 4.2g</p>

厚生労働省ホームページ参照

エネルギー (kcal) / 塩分量 (g)

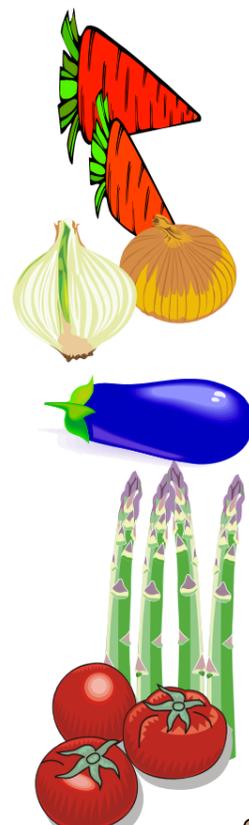
定食は次のデータを加算してあります。ご飯：1杯 (200g) 336kcal/0g、わかめのみそ汁：24kcal/1.7g、漬物 (30g)：12kcal/1.3g

「日本人の食事摂取基準 (2010年版)」で、成人に勧められている1日の塩分摂取量は男性9g未満、女性7.5g未満です。

## 糖尿病瓦版

平成二十三年八月版(隔月)行  
 春日井市民病院  
 糖尿病療養指導グループ行

管理栄養士  
 稲垣  
 秋山  
 岩月



次号 (10月版) は、臨床心理士からのお話です。