

あき乃だより



第 22 号

平成 26 年 4 月発行

4 月に入り、新年度が始まりました。大学通りは桜の花も美しく咲き、お花見の季節を迎えました。みなさま、お変わりなくお元気でお過ごしでしょうか？年度の初めのこの時期に気持ちを新たに正しい生活習慣を身につけて病気を予防しましょう。

今回は細かいカロリー計算ができなくてもカロリーオーバーにならない食べ方の豆知識を掲載しております。

どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海 谷※	奥山 七海	奥山 岩川	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

◆島山先生が 3 月で退職となりました。4 月からの水曜日は奥山先生と七海先生が担当致します。

◆ゴールデンウィークのお休みは 4 月 29 日、5 月 3 日～6 日です。

※第 1 木曜日は谷先生が担当致します。第 2・3・4・5 木曜日は七海先生が担当致します。

当院では、ただいま『血管年齢』の検査を 1000 円で行うことができます。

又、骨密度の検査も行ってあります。

病気の予防、早期発見にも繋がりますので、ご興味ある方は受付までお気軽にお声をお掛け下さい。

国立駅前あき乃クリニック TEL : 042-580-1255

診療科目： 内科・糖尿病内科ホームページ：<http://www.kunitachi-dm.com>



意外と知らない
豆知識

また、太っちゃたかしら？

1000kcal+500kcal+……???

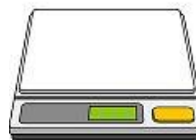


「今日はあれを食べて、これを食べたから??kcal?」というふうに食材のカロリーを成分表でチェックして計算するのはなかなか面倒なことです。

でもそんな細かい計算をしなくても私たちがよく食べる基準となる食材の量とカロリーを覚えておけば、ざっくりとですがエネルギーを把握することができます。

<カロリー計算の基準となる食材と分量>

おにぎり、サンマ、卵の 3 品の大きさとカロリー量を覚えておくことで、他の食材の大まかな分量の見当をつける基準にします。





～約 180～200kcal～

[おにぎり 1個]……コンビニのおにぎりは具による違いはありますが 1個 100g

180kcal～200kcal 以内と覚えましょう。

おにぎり 1個は糖尿病の人やダイエットしたい女性が

1食に食べるご飯の理想的な量です。

ダイエットしたい男性は 150g くらいが良いのでおにぎり

1個半が目安となります。



～ 約 250kcal～

[サンマ 1尾]……基準となる大きさは 1尾約 80g (可食部) で生で約 250kcal

です。他の魚や肉もサンマ 1尾くらいを目安としてみましょう。



～約 80kcal～

[卵 1個]……卵の基準となる大きさは 1個約 50g で約 80kcal です。

肉を食べる場合卵 2個分くらいなら 100g と分量の目安となります。

ただしバラ肉など脂身の多い部位は高カロリーとなるので

この分量より少なめにするのがよいでしょう。

★ワンポイントアドバイス

(1食 150g の野菜を摂りましょう)

両手のひら 1杯の野菜は約 150g です。

これが 1食に摂りたい理想的な野菜の量です。

150g の野菜 + たんぱく質 1品 (サンマ可食部 1尾くらいの肉) + 炭水化物

(おにぎり 1個 男性は 1個半) を組み合わせてみましょう。これに 1日 1回

乳製品 (牛乳 180cc)、と果物 (りんごまたはオレンジ 1個) を摂るように

しましょう。

※ただし、すでに生活習慣病の方は管理栄養士に相談して食事療法を心がけましょう。

◆大まかなカロリー量



外食の定食、仕出し弁当 : 約 800kcal

揚げ物、焼き肉、ハンバーグ定食 : 約 1000kcal～1200kcal

もりそば : 約 300～400kcal

ラーメン : 約 500～600kcal

焼きそば : 約 600～700kcal

ミックスサンド : 約 350kcal

おにぎり : 約 200kcal

野菜サラダ (ドレッシング抜き) : 約 50kcal