

●食品別カロリー・塩分目安表 (料理のデータは材料や調理法によって異なりますのであくまで目安値としてご利用ください。)

ご飯類	kcal	塩分
ご飯(普通盛り 150g)	240 kcal	0.0 g
オムライス	843 kcal	3.8 g
ポークカレーライス	754 kcal	2.5 g
カツ丼	893 kcal	4.3 g
うな重	754 kcal	3.6 g
親子丼	731 kcal	3.8 g

寿司	kcal	塩分
いなり寿司(2個)	206 kcal	1.4 g
太巻き(2切れ)	134 kcal	1.0 g
江戸前にぎり(一人前)	518 kcal	2.6 g
鉄火巻(1本)	153 kcal	0.6 g

パスタ	kcal	塩分
ミートソース	617 kcal	3.4 g
カルボナーラ	830 kcal	2.9 g
明太子(和風)	521 kcal	3.4 g

パン	kcal	塩分
食パン(6枚切 1枚)	158 kcal	0.8 g
ロールパン(1個 30g)	95 kcal	0.4 g
フランスパン(1/4本 70g)	195 kcal	1.1 g
クロワッサン(1個 35g)	157 kcal	0.4 g
カツサンド	500 kcal	2.0 g

麺類	kcal	塩分
しょうゆラーメン	443 kcal	6.0 g
味噌ラーメン	477 kcal	6.3 g
ジャージャー麺	639 kcal	5.1 g
ソース焼きそば	570 kcal	3.4 g
冷やし中華	467 kcal	4.7 g
そうめん	368 kcal	1.9 g

魚料理	kcal	塩分
刺身(マグロ・赤身5切れ)	90 kcal	0.5 g
カツオのたたき(5切れ)	126 kcal	0.7 g
サンマの塩焼き	299 kcal	1.8 g
塩鮭(1切れ)	160 kcal	1.4 g
ブリの照り焼き	286 kcal	1.4 g
エビの天ぷら(小2尾)	80 kcal	0.4 g
タコの酢の物	50 kcal	0.8 g
イカの塩辛(大さじ2杯)	40 kcal	2.3 g

卵・大豆製品・乳製品	kcal	塩分
目玉焼き	102 kcal	0.5 g
厚焼き卵	142 kcal	0.7 g
茶わん蒸し	61 kcal	1.1 g
豆腐 木綿(150g)	108 kcal	0.0 g
豆腐 絹(150g)	84 kcal	0.0 g
麻婆豆腐	255 kcal	1.9 g
揚げ出し豆腐(1/3丁)	240 kcal	1.7 g
普通牛乳(200mL)	134 kcal	0.2 g
低脂肪牛乳(200mL)	92 kcal	0.4 g
ヨーグルト無糖(100g)	62 kcal	0.1 g
スライスチーズ(1枚)	64 kcal	0.5 g
マカロニグラタン(エビ)	560 kcal	3.1 g

肉料理	kcal	塩分
生姜焼き(3枚)	330 kcal	1.8 g
とんカツ(1枚)	481 kcal	1.1 g
焼き鳥(2串)	191 kcal	1.0 g
フライドチキン(70g)	147 kcal	1.1 g
ビーフシチュー	568 kcal	2.2 g
レバニラ炒め	220 kcal	1.8 g
シュウマイ(5個)	282 kcal	1.5 g
ハンバーグ	331 kcal	2.4 g

お弁当	kcal	塩分
幕の内弁当	800 kcal	2.5 g
ハンバーグ弁当	790 kcal	1.5 g
焼き肉弁当	950 kcal	1.5 g
鮭おにぎり(1個)	180 kcal	0.8 g

そば・うどん	kcal	塩分
天ぷらそば	459 kcal	4.9 g
ざるそば	284 kcal	2.7 g
たぬきそば	376 kcal	4.7 g
きつねうどん	382 kcal	5.4 g
月見うどん	419 kcal	5.6 g
鍋焼きうどん	497 kcal	5.8 g

煮物・ゆでもの	kcal	塩分
肉じゃが	374 kcal	2.4 g
野菜の煮しめ	170 kcal	1.5 g
ひじきの煮もの	67 kcal	1.8 g
厚揚げの煮もの	144 kcal	1.4 g

サラダ・フルーツ	kcal	塩分
海藻サラダ(ドレッシングをかけて)	32 kcal	1.2 g
ポテトサラダ	224 kcal	0.9 g
マカロニサラダ	240 kcal	1.6 g
ごぼうサラダ	100 kcal	0.5 g
バナナ(1本)	80 kcal	0.0 g
みかん(1個)	40 kcal	0.0 g
りんご(1/2個)	90 kcal	0.0 g
いちご(10粒)	40 kcal	0.0 g
もも 生(1個)	90 kcal	0.0 g

調味料(小さじ一匙 5cc)	kcal	塩分
しょうゆ	4 kcal	0.9 g
ソース	8 kcal	0.3 g
マヨネーズ	27 kcal	0.1 g
ケチャップ	6 kcal	0.2 g
フレンチドレッシング	16 kcal	0.1 g
みそ	12 kcal	0.7 g

デザート	kcal	塩分
ショートケーキ(1個 75g)	258 kcal	0.1 g
カステラ(1切れ 48g)	147 kcal	0.0 g
豆大福(1個 80g)	208 kcal	0.4 g
みたらしだんご(1本 60g)	105 kcal	0.0 g
せんべい(1枚 23g)	86 kcal	0.5 g

飲み物	kcal	塩分
オレンジジュース(200mL)	84 kcal	0.0 g
りんごジュース(200mL)	88 kcal	0.0 g
コーラ(350mL)	161 kcal	0.0 g
トマトジュース(200mL)	34 kcal	1.2 g
コーヒー	7 kcal	0.0 g
ミルクティー	68 kcal	0.1 g
ミルクココア(1杯)	196 kcal	0.2 g

お酒	kcal	塩分
ビール(350mL)	140 kcal	0.0 g
ウイスキー(シングル)	68 kcal	0.0 g
ワイン 赤 or 白(100mL)	73 kcal	0.0 g
日本酒(180mL)	196 kcal	0.0 g
梅酒(180mL)	280 kcal	0.0 g
焼酎(60mL)	88 kcal	0.0 g

出典:「新毎日の食事のカロリーガイドブック」(女子栄養大学出版部 2002)
「五訂食品成分表 2005」(女子栄養大学出版部 2005)より算出

摂取カロリーを減らす工夫

- 揚げ物は衣を薄くし材料を大きく切り、新しい油で短時間で揚げましょう。
- 砂糖の入った甘いものは極力さけましょう。
- 空腹感を満たすために海藻類、野菜などの低カロリー食品でボリュームを出し、腹持ちをよくしましょう。
- 脂の多い食品はさけましょう(肉類は、ささみやヒレ肉に)。動物性の脂より、植物性の油・魚の脂をとりましょう。
- よくかんで食べましょう。

塩分摂取量を減らす工夫

- ご飯全体に味のついている「丼もの」や「寿司」などは、塩分が多いので注意しましょう。
- 漬物は、できるだけ残しましょう。
- お味噌汁は、具は食べても汁は残しましょう。
- ラーメンなどの麺類の汁は、できるだけ残しましょう。
- しょうゆなどは、かけて食べるのではなく、つけて食べましょう。

指導: 清水友章(順天堂大学医学部内科学) 高橋徳江(順天堂医院栄養部)