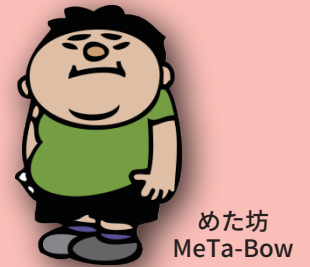


千葉県 外食料理成分ノート

基本編

外食料理の1食あたりの栄養価と100gあたりの栄養価がわかります。

今日の「ごはん」のエネルギー量は、
あなたの必要なエネルギー量の何%でしょうか？
食べすぎに注意しましょう！
1食分のエネルギーを確認しましょう！



あなたのおおよそ必要な1日のエネルギー量は簡単に計算できます

基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動レベル × おとなの推定エネルギー必要量 = kcal/日

基礎代謝基準値 (kcal/日) × 体重 (kg)[※]

年齢	男性	女性
18～29歳	23.7	22.1
30～49歳	22.5	21.9
50～64歳	21.8	20.7
65～74歳	21.6	20.7

年齢 男女共通	低い(I)	ふつう(II) (デスクワーク)	高い(III) (立ち仕事)
18～64歳	1.50	1.75	2.00
65～74歳	1.45	1.70	1.95

※体重は、維持したい体重を記載します。
標準体重は、「身長 (m) × 身長 (m) × 22」が目安です。身長 167cm なら、
1.67 × 1.67 × 22 = 61kg です。
現在の体重で調子が良い場合は、現在の体重を入れて計算できます。調子の良いときの体重を入れて計算することもできます。

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 - 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。

(1食分あたり)

1食分(1人分)のエネルギーと栄養価

メニュー名

定食	メニュー名	エネルギー			一般成分			無機質		ビタミン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
		kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg				
												28.8	20.3		
定食 定食は ごはん + 味噌汁 + メイン料理 + 漬物 を組み合わせた 場合の栄養価です	天ぷら定食	846	28.8	20.3	128.7	102	2.1	52	0.22	0.17	13	4.0	3.9		
	刺身定食	651	34.8	8.8	102.3	69	2.2	86	0.21	0.19	14	2.6	3.9		
	ロースカツ定食	1135	40.8	46.9	128.4	95	2.4	18	0.76	0.30	29	4.4	3.9		
	ひれかつ定食	898	39.4	22.1	129.9	84	3.0	19	0.91	0.32	26	4.4	3.8		
	かきフライ定食	685	18.0	13.7	118.0	102	2.9	35	0.17	0.16	26	3.4	3.8		
	えびフライ定食	867	39.8	21.3	122.8	140	2.9	21	0.25	0.18	29	4.0	3.9		
	魚フライ定食	785	30.7	17.0	119.1	89	2.0	21	0.22	0.18	22	3.6	3.4		
	コロッケ定食	751	14.6	11.3	143.7	78	1.9	6	0.21	0.09	43	5.4	5.7		
	しょうが焼き定食	909	32.5	34.9	108.7	75	2.0	28	0.87	0.28	27	3.2	4.6		
	焼肉定食	1011	32.6	44.2	111.7	80	2.1	32	0.88	0.28	30	3.6	4.4		
	ハンバーグ定食	909	30.8	28.0	127.6	86	3.5	27	0.46	0.28	30	4.9	5.3		
	から揚げ定食	995	42.8	35.2	119.1	87	2.6	71	0.28	0.36	42	3.9	4.4		
	肉野菜炒め定食	866	22.8	33.9	111.4	102	2.1	165	0.55	0.19	31	5.8	4.9		
	レバー野菜炒め	751	26.9	19.3	114.4	109	11.9	11161	0.38	2.55	32	6.6	5.3		
	焼魚定食(脂のある魚)	725	31.4	18.1	101.8	102	2.4	146	0.17	0.33	12	2.5	4.5		
	焼魚定食(脂のない魚)	700	39.4	6.5	114.3	141	2.0	29	0.23	0.25	11	2.7	4.5		
	中華定食	794	31.1	21.6	113.2	159	3.4	21	0.61	0.25	18	3.6	5.9		
丼・皿もの	うな重	880	33.5	27.8	114.2	192	1.5	1955	0.78	0.74	0	0.8	2.6		
	天丼	808	30.3	16.2	125.6	66	1.5	12	0.16	0.14	2	1.6	1.7		
	かつ丼	978	32.7	33.2	126.9	59	2.2	81	0.48	0.40	2	2.4	1.9		
	親子丼	716	27.5	13.1	114.2	54	1.9	116	0.15	0.36	3	1.8	1.8		
	中華丼	716	21.0	20.7	106.0	64	1.3	113	0.42	0.21	10	3.3	2.9		
	チャーハン	680	17.6	19.2	103.2	36	1.4	52	0.28	0.23	5	1.5	2.4		
	にぎり寿司	626	31.8	8.9	98.6	52	2.0	155	0.18	0.26	7	1.5	3.5		
	まぐろ丼	592	32.4	2.2	104.8	25	1.6	109	0.16	0.12	6	1.5	2.8		
	ちらし	688	32.8	11.4	107.0	78	2.1	164	0.20	0.30	5	1.7	4.3		
	カレーライス	698	13.7	18.5	114.2	51	2.1	63	0.20	0.10	6	3.7	3.8		
オムライス	504	10.3	11.4	84.7	34	1.2	53	0.12	0.15	3	1.3	5.1			

(1食あたり)

メニュー名	エネルギー kcal	一般成分			無機質		ビタミン			食物繊維総量 g	食塩相当量 g			
		たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B ₁ mg	B ₂ mg			C mg		
													g	g
めん類	日本そば(具が少ないもの)	410	14.8	3.6	78.6	36	2.5	28	0.16	0.11	2	5.7	2.1	
	日本そば(具が主菜のもの) カレー南蛮、鴨南蛮 など	590	28.1	12.1	89.4	64	4.1	61	0.34	0.30	3	6.9	2.4	
	日本そば(具が副菜のもの) おろし、山菜、田舎そば など	523	19.6	4.1	101.1	81	3.3	68	0.23	0.20	19	9.2	2.0	
	天ぷらそば・うどん	657	29.0	16.5	94.3	74	3.3	25	0.23	0.18	2	6.3	2.7	
	うどん(具が少ない)	382	9.9	2.6	75.1	37	0.9	10	0.10	0.07	2	2.9	3.4	
	うどん(具が主菜のもの) カレー南蛮、鴨南蛮 など	474	20.9	7.9	74.7	62	3.1	47	0.26	0.28	4	3.7	3.3	
	鍋焼きうどん	529	25.9	12.2	73.6	74	2.0	100	0.16	0.28	4	3.7	3.7	
	ラーメン	410	18.8	5.6	67.6	62	1.2	13	0.51	0.16	6	3.4	4.0	
	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	555	24.6	17.6	69.8	92	1.7	75	0.53	0.25	13	5.1	3.1	
	中華めん(具が副菜のもの)タンメン など	485	17.7	15.9	64.6	110	1.9	119	0.31	0.17	12	5.9	3.8	
	焼きそば	641	16.7	23.2	85.9	72	1.4	29	0.17	0.07	8	5.2	2.9	
	スパゲティ	599	20.1	18.3	84.0	122	2.6	65	0.22	0.24	11	6.2	3.1	
	副菜(付け合せ)	ポテト・マヨネーズ	81	1.1	5.1	7.8	5	0.2	24	0.03	0.02	6	0.8	0.4
		野菜サラダのみ	13	0.6	0.1	3.0	12	0.2	44	0.03	0.02	8	0.9	0.0
		野菜サラダ+和風ドレッシング 大さじ1杯(15g)	25	1.0	0.1	5.4	14	0.2	44	0.03	0.02	8	0.9	1.1
		和風ドレッシング 大さじ1杯(15g)	12	0.5	0.0	2.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.1
		和風ドレッシング 大さじ1/2杯(7.5g)	6	0.2	0.0	1.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
		野菜サラダ+フレンチドレッシング 大さじ1杯(15g)	74	0.6	6.4	3.9	13	0.2	44	0.03	0.02	8	0.9	0.5
		フレンチドレッシング 大さじ1杯(15g)	61	0.0	6.3	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
		フレンチドレッシング 大さじ1/2杯(7.5g)	30	0.0	3.1	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
野菜サラダ+マヨネーズ 大さじ1杯(12g)		97	0.7	9.1	3.5	13	0.2	46	0.03	0.02	8	0.9	0.2	
マヨネーズ 全卵型 大さじ1杯(12g)分		84	0.2	9.0	0.5	1	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.2	
マヨネーズ 全卵型 大さじ1/2杯分(6g)		42	0.1	4.5	0.3	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
煮物		38	1.2	0.6	7.1	16	0.3	39	0.02	0.02	1	1.1	0.6	
おひたし		3	0.3	0.0	0.6	8	0.1	41	0.01	0.01	2	0.5	0.0	
漬物		8	0.5	0.0	1.8	11	0.1	1	0.04	0.01	7	0.6	1.0	
果物	41	0.6	0.1	10.9	16	0.2	64	0.08	0.02	26	0.9	0.0		
汁	和風スープ(吸い物)	12	1.3	0.3	1.1	9	0.3	153	0.03	0.05	0	0.1	1.2	
	中華・洋風スープ	14	1.5	0.8	0.3	6	0.0	0	0.24	0.05	0	0.0	1.6	
	味噌汁	35	2.6	1.2	3.7	27	0.6	3	0.01	0.01	1	0.8	1.7	

腹八分目・・・もっと食べたいなあ！



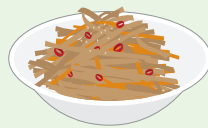
十分目まで食べたい方へ

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？

