

健康維持に、ダイエットに…  
役立つ！かんたんカロリー計算ガイド



管理栄養士 MIA

はじめに

このたびは、数あるレポートの中から当レポートを御購読いただきまして、ありがとうございます。

このレポートでは、健康で長生きするために、生活習慣病にならないために、間違ったダイエットで体をこわさないために、アンチエイジングのために…とにかく知っておきたい「栄養学の基礎知識」について簡単にまとめてみました。

ひょっとしたら、遠い昔(?)家庭科の時間に習ったことがあるかも?

…とか言ったら拒絶反応起こした方がいっぱいいたりして…。(汗)

私も家庭科、嫌いでしたから～。(わはは^^:)

でもまあ、そういう方も、学生時代に戻ったつもりで読んでいただけたらと思います。

そんなわけで、このレポートは、「裏技」とか「目からウロコ」とかいった類のものではありません。

きちんと栄養学にのっとって書かれた書籍から資料を引用させていただいて書いたものです。

何故このようなレポートをわざわざ作ったかといいますと、世の中、様々な健康情報やダイエット情報が氾濫しています。

そして、その情報に振り回されて、かえって栄養のバランスをくずす人、危険なダイエットをする人等を結構見かけます。

そういう間違っただけに行かないために、是非1人でも多くの人に栄養学の基本的なところを、知識として知っておいていただければという思いで、このレポートを作成しました。

ですから、前回のレポート同様、知っている人は知っている、という内容です。

健康な体と心を作るための基本はまず、“よい食事”をとること。

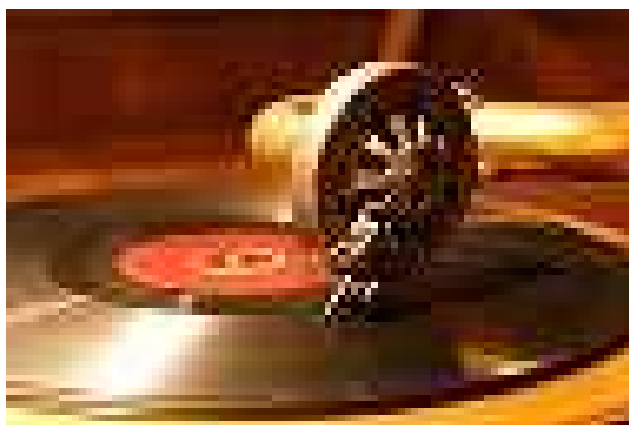
そのためには、何をどれだけ食べたらよいのかを知っておく必要があります。

多分、皆さんは家庭科の時間に、食品をその特徴に合わせて、いくつかの群に分けたりとか、色分けしたりとかして、各グループからバランスよく食べましょうね、といったことは習った記憶があると思います。

ただ、その分類の方法は何種類かあるので、年代や教科書等の違いによって、人それぞれ、違ったことを習ったかもしれませんね。

このレポートでは、その中の1つの分類法を取り上げて、バランスのよい食事をする方法について解説していきます。

このレポートが、少しでも皆様のお役に立てることを願っています。



## 目次

1. バランスのとれた食事って？
2. 四群点数法って知っていますか？
3. 四群点数法の食品の分類の仕方は？
4. 四群点数法のエネルギー点数の求め方は？
5. 何をどれだけ食べた方がいいの？
6. 自分の標準体重と、適したエネルギー点数を決めましょう！
7. 主な食品の1点の重量を覚えましょう！
8. 献立を立ててみましょう！
9. まとめ
10. おわりに

## 1. バランスのとれた食事って？

よく、「健康のためにはバランスのとれた食生活をおくることが大切です」などという言葉を目にしますよね。

「バランスのとれた食生活」って、簡単に言ってくれちゃうけど、それって具体的にはどんなのよ？って、思ったことありませんか。

そんなの知ってるよ！という方は、復習だと思って読んでいただけるとありがたいです。(^^)

前回のレポート「お金をかけずに若さを保つ方法」の中で、私は、バランスのよい食事をとるには、

“ 毎食、主食(ごはん等)の他に最低2 皿以上、できれば3 皿はそろえるようにします。その内容は、主菜(肉、魚、卵、豆腐といった良質のたんぱく質源となるもの)1 皿と副菜1~2 皿(野菜、豆類、海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むもの)にします。それに一食、味噌汁やスープなどを付け、間食に牛乳または乳製品、果物をとるようにします。主菜は、肉と魚をバランスよく食べるようにしましょう。 ”

というふうに書きました。

これは、だいたいこんな風な組み合わせで献立を考えれば、バランスがとれてくるよ！という、大雑把な考え方ですね。

今回は、もっと踏み込んで、より具体的に「バランスのよい食事」について、解説していきます。

前置きにも少し書きましたが、「を食べると健康になる」「を食べるとやせる」など、巷には実に多くの情報があふれかえっています。

特に、自分がかかえている問題の改善策につながりそうな話題だったりすると、つい飛びついてしまうこともあるのでは？

しかし、覚えておいてください。“これを食べれば健康になれる”、という食べ物などないことを…。

そして、“これを食べたら不健康になる”という食べ物もないことを…。

そう、大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること！

これがよいからと、そのことに固執していると、かえって栄養のバランスをくずしかねません。

そういう情報に振り回されないためには、あなたが、「1日の食事の中で、何をどれだけ食べたらよいのか」をきちんと知っておくことが肝心です。

そのために、あなたに是非あるルールを覚えていただきたいのです。

そうすれば、バランスのとれた食生活を送ることは、簡単に実行することができます。

そのルールとは…。

## 2. 四群点数法って知っていますか？

食品に含まれる栄養素には、それぞれ特徴があります。

しかし、私たちが普段食べている食品の種類はとて多くて、一つ一つについて栄養的な特徴を知るのはちょっと困難ですよね。。

そこで、含まれる栄養素が似たもの同士の食品をグループ分けし、それぞれのグループから偏りなく食品を摂取するようにする、という方法が往々にしてとられています。

そうすれば、簡単に栄養素のバランスを整えることができるというわけです。

その中の1つの方法として「四群点数法」というのがあります。

「四群点数法」とは、どんな食品をどれくらい食べればよいかを、エネルギー量(熱量)を基準にして考える方法です。

この方法では、すべての食品を栄養学的特徴から見て4つのグループに分けています。

この「四群」の分類法を覚えて、各群に属する食品を適量ずつ選ぶようにすれば、食品の偏りを防ぐことができるわけです。

そこで次に、量的に偏りなく摂取する方法として、基本にする単位(熱量点数)を決めます。

そして、4つの食品群から必要な熱量点数分ほどを食べるようにすればよいのです。

「四群点数法」では、80kcal=1点という単位を用います。

なぜかという、例えば、卵1個、魚1切れ、じゃがいも1個など1回の使用量が80kcalの食品が多いことから、エネルギー計算にとっても便利な単位として、「80kcalを熱量点数1点」と数えるのです。

この方法を用いれば、1日に必要な栄養素量を満たす食品の量が簡単に計算できて、各食品群の食品を量的にもバランスよく摂取することができます。

と同時に、ある食事で摂取したエネルギー量を、暗算で求めることもできるようになるという、便利な代物です。

ちなみに、「80kcalを熱量点数1単位」と数えるものに、他にも「糖尿病食事療法のための食品交換表」というものもあります。

タイトルを見ると、糖尿病の人のためだけの栄養計算法のように思えますが、糖尿病の食事療法で最も大切なのは、栄養のバランスのとれた食事をとることですから、糖尿病の人に限らず健康志向の方やダイエットを志す方なんか、この交換表を勉強されているというお話も時々聞きます。

どちらも、80kcal を 1 つの単位とする理由は同じです。

つまり、食品 80kcal の量を知っておくことは、カロリー計算をする上でとても便利だということです。

### 3.四群点数法の食品の分類の仕方は？

第 1 群・・・乳・乳製品、卵（日本人に不足しやすい栄養素を豊富に含む食品）

第 2 群・・・魚介、肉、豆・豆製品（活力のもとになる食品）

第 3 群・・・野菜(きのこ、海藻も含む)、芋、果物（体の働きをスムーズにする食品）

第 4 群・・・穀類、油脂、種実、砂糖、菓子、飲料、調味料（エネルギー源になる食品）

というふうに分けられます。

まずはこの分類の仕方を頭に入れてくださいね。（\*^ ^\*）

覚えましたか？

覚えたら次の段階に進みます。

### 4.四群点数法のエネルギー点数の求め方は？

それでは、具体的な摂取法を 1 日の必要エネルギー量が 1,600kcal の人の例で考えてみましょう。

この場合、この人が 1 日に必要な点数は

$$1600(\text{kcal}) \div 80(\text{kcal}) = 20 \text{ 点}$$

となります。

この **1 日 20 点(1600kcal)**が**基本**となり、年齢・性・活動の程度などで、適正エネルギー点数は増減します。

自分に適したエネルギー点数は、表 1 と表 2 を参考に決めてください。

## 5.何をどれだけ食べたらいいの？

え～、まず、どんな人にも必要な栄養素を確保するために、**第 1 群、第 2 群、第 3 群から 3 点ずつを優先的に摂取**します。

これで、 $3 \times 3 = 9$  点分をとることになります。(これは絶対確保！)

食品例は図を参考にしてください。

ところで、ここで問題になるのが、第 3 群の野菜です。

野菜はエネルギーの低いものが多く、また、一食に数種類のものを少量ずつ食べる人が多いので、熱量点数を計算しようとすると、0.1 点などの小さな数値になり、計算が面倒です。

そのため、便宜的に**緑黄色野菜 120g 以上と淡色野菜との合計で「350g 以上=1点」**として計算します。

第 1 群から第 3 群で 9 点(720kcal)を摂取したので、一日 20 点の人の残りの必要量は 11 点(880kcal)です。

これを第 4 群の食品からとります。

ただし、第4群ならどれでもよいというわけではありません。

穀類9点分を優先的にとって、残り2点分を油脂・砂糖・その他でとるようにします。

これまでのところを図に表したのが以下のものです。

熱量点数配分バランス(1日20点の目安量)  
基本の組み合わせ



(表 1)

## 4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別点数構成&lt;男子&gt;

(1人1日あたりの点数; 1点 = 80kcal)

身体活動レベル	年齢/食品群	第1群		第2群		第3群			第4群			合計点
		乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋	果物	穀類	油脂	砂糖	
(低い)	12~14歳	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	14.0	2.0	0.5	27.5
	15~17歳	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	14.0	2.0	0.5	27.5
	18~29歳	2.5	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	14.0	2.0	0.5	27.0
	30~49歳	2.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	13.5	2.0	0.5	26.0
	50~69歳	2.0	1.0	2.05	1.0	1.0	1.0	1.0	12.0	1.5	0.5	23.5
	70歳以上	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	8.5	1.0	0.3	18.8
(ふつ)	~2歳	2.0	0.5	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	5.5	0.5	0.3	11.8
	3~5歳	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	7.5	1.0	0.3	16.3
	6~7歳	2.5	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.5	8.5	1.0	0.5	19.0
	8~9歳	2.5	1.0	2.5	1.0	1.0	1.0	0.5	10.5	1.5	0.5	22.0
	10~11歳	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	13.0	2.0	0.5	26.5
	12~14歳	3.0	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	16.0	2.5	0.5	30.5
	15~17歳	3.0	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	16.0	3.0	0.5	31.0
	18~29歳	2.5	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	17.0	3.0	0.5	31.0
	30~49歳	2.5	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	17.0	3.0	0.5	31.0
	50~69歳	2.0	1.0	2.5	1.0	1.0	1.0	1.0	15.0	2.5	0.5	27.5
	70歳以上	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	10.5	1.5	0.3	21.3
(高い)	8~9歳	2.5	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	12.5	0.5	2.0	25.5
	10~11歳	3.0	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	15.0	0.5	2.5	29.5
	12~14歳	3.0	1.0	3.5	1.5	1.0	1.0	1.0	18.0	0.5	3.0	33.5
	15~17歳	3.0	1.0	3.5	1.5	1.0	1.0	1.0	20.0	3.5	1.0	36.5
	18~29歳	2.5	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	19.5	3.5	1.0	35.0
	30~49歳	2.5	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	19.5	3.5	1.0	35.0
	50~69歳	2.5	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	17.0	3.0	0.5	31.5
	70歳以上	2.0	1.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	13.0	2.0	0.3	24.8

4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別点数構成<女子>

(1人1日あたりの点数; 1点 = 80kcal)

身体活動レベル	年齢/食品群	第1群		第2群		第3群			第4群			合計点
		乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋	果物	穀類	油脂	砂糖	
身体活動レベル (低い)	12~14歳	3.0	1.0	2.5	1.0	1.0	1.0	1.0	10.5	2.0	0.5	23.5
	15~17歳	2.5	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	10.0	1.5	0.5	21.5
	18~29歳	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	9.0	1.5	0.5	20.0
	30~49歳	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	8.5	1.5	0.5	19.5
	50~69歳	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	8.5	1.5	0.3	19.3
	70歳以上	2.0	1.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	6.0	1.0	0.3	15.8
	妊婦	2.0	1.0	3.0	2.0	1.0	1.0	1.0	11.0	1.5	0.5	24.0
	授乳婦	2.0	1.0	3.0	2.0	1.0	1.0	1.0	11.0	1.5	0.5	24.0
身体活動レベル (ふつ)	~2歳	2.0	0.5	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	4.5	0.5	0.3	10.8
	3~5歳	2.0	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	1.0	6.5	1.0	0.3	14.8
	6~7歳	2.0	1.0	1.5	1.0	1.0	0.5	1.0	7.5	1.0	0.5	17.0
	8~9歳	2.5	1.0	2.0	1.0	1.0	0.5	1.0	10.0	1.5	0.5	21.0
	10~11歳	3.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	12.0	2.0	0.5	24.5
	12~14歳	3.0	1.0	2.5	1.0	1.0	1.0	1.0	13.5	2.0	0.5	26.5
	15~17歳	2.5	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	13.5	2.0	0.5	25.5
	18~29歳	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	12.0	2.0	0.5	23.5
	30~49歳	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	11.5	1.5	0.5	22.5
	50~69歳	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	11.0	1.5	0.5	22.0
	70歳以上	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	7.5	1.0	0.3	17.8
	妊婦	2.0	1.0	3.0	2.0	1.0	1.0	1.0	13.5	2.0	0.5	27.0
授乳婦	2.0	1.0	3.0	2.0	1.0	1.0	1.0	13.5	2.0	0.5	27.0	
身体活動レベル (高い)	8~9歳	2.5	1.0	2.5	1.0	1.0	0.5	1.0	11.5	0.5	1.5	22.5
	10~11歳	3.0	1.0	2.5	1.5	1.0	1.0	1.0	13.5	0.5	2.0	27.0
	12~14歳	3.0	1.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	15.5	0.5	2.5	29.5
	15~17歳	2.5	1.0	2.5	1.5	1.0	1.0	1.0	15.5	2.5	0.5	29.0
	18~29歳	2.0	1.0	2.5	1.5	1.0	1.0	1.0	14.0	2.5	0.5	27.0
	30~49歳	2.0	1.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	13.5	2.5	0.5	26.0
	50~69歳	2.0	1.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	13.5	2.0	0.5	25.5
	70歳以上	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	9.5	1.5	0.5	20.5
	妊婦	2.0	1.0	3.0	2.0	1.0	1.0	1.0	16.0	2.5	0.5	30.0
授乳婦	2.0	1.0	3.0	2.0	1.0	1.0	1.0	16.0	2.5	0.5	30.0	

## 15 歳～69 歳における各身体活動レベルの活動内容

### 身体活動レベル（低い）

生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

### 身体活動レベル（ふつう）

座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

### 身体活動レベル（高い）

移動や立位の多い仕事への従事者。あるいはスポーツなど、余暇における活発な運動習慣を持っている場合

## 6.自分の標準体重と、適したエネルギー点数を決めましょう！

### 何を基準に決めるの？

基本の 20 点とあなたの体重から、あなたに適した点数を決めます。

表 2 を参考に、あなたの体重の状態を判断してください。

体重がふつうの範囲ならば、表 1 にしたがって点数を決め、しばらくそれを続けて様子をみます。

特に体重に増減がなければ、そのまま続ければよいですが、もし増減があったら、そのエネルギー点数はあなたに適正でないということになります。

エネルギー点数を調節して、自分の現在の体重を維持できるエネルギー点数を見つけてください。

### ダイエットが必要な人の場合は？

減量ダイエットが必要で、一日の総摂取エネルギーをもっと減らしたい人は、第 4 群の砂糖・その他で調整(減らす)します。

第 1 群から第 3 群の 9 点を減らしてはいけませんヨ！！

(表 2)

BMI 判定による体重早見表

身長/BMI	18.5	20.0	22.0 (標準体重)	23.0	25.0
	やせ	ふつう			肥満
130	31.3	33.8	37.2	38.9	42.3
135	33.7	36.5	40.1	41.9	45.6
140	36.3	39.2	43.1	45.1	49.0
145	38.9	42.1	46.3	48.4	52.6
150	41.6	45.0	49.5	51.8	56.3
155	44.4	48.1	52.9	55.3	60.1
160	47.4	51.2	56.3	58.9	64.0
165	50.4	54.5	59.9	62.6	68.1
170	53.5	57.8	63.6	66.5	72.3
175	56.7	61.3	67.4	70.4	76.6
180	59.9	64.8	71.3	74.5	81.0
185	63.3	68.5	75.3	78.7	85.6
190	66.8	72.2	79.4	83.0	90.3

## 7.主な食品の1点の重量を覚えましょう！

これまで食品の分類方法と、食品の選び方、適正エネルギー点数について書いてきましたが、肝心の食品1点あたりの重量を知らなくては計算ができませんね。

というわけで、ちょっと大変かもしれませんが、各群の主な食品の1点の重量及び目安量を覚えてください。

頭に入っていれば、「卵1個食べたから80kcalとったね」とか、「バナナ1本食べたから80kcalとったね」とか、「牛乳1本飲んだから(200÷120×80)だいたい133kcalくらいとったね」とか、簡単にカロリー計算ができるようになるので、何かと便利ですよー (\*^ ^\*)

次ページに主な食品をピックアップした表を載せていますので、参考にしてください。

それから、自分なりの表が作れるよう、おまけの表も付けておきましたので、自分がよく使う食品の1点の重量を調べて書き込んでください。(備考欄には、いつも購入する食品の1個あたりの重量なんかを書いておくと便利ですね。豆腐1丁300gとか…)

そうして冷蔵庫にでも貼って眺めてくださいませ。(\*^ ^\*)

1点の重量を調べる方法ですが、「五訂増補 食品80キロカロリーガイドブック」

(<http://a.lexile.com/be87/80gaido.html>)を持っておくと便利です。

- ・ …が、買ってまでやろうと思わない方は、今後メールマガジンで少しずつ扱う予定ですので、そのときに
- ・ 「 の1点の重量が知りたい」というメールをくだされば、お答えしたいと思います。

主な食品の1点(80kcal)あたりの重量 ~ ( )内は目安です ~

第1群	卵		緑黄色野菜	
	鶏卵	55g (1個)	西洋かぼちゃ	90g (1/15個)
	うずら卵	45g (5個)	トマト	420g (2個)
	乳・乳製品		にんじん	220g (2本)
	普通牛乳	120g (3/5カップ)	ピーマン	360g (9個)
	加工乳(低脂肪)	170g (4/5カップ)	ほうれんそう	400g (2束)
	ヨーグルト(全脂無糖)	130g (2/3カップ)	淡色野菜	
	ヨーグルト(脱脂加糖)	120g (1/2カップ)	キャベツ	350g (1/3個)
プロセスチーズ	24g (厚さ8mm 1枚)	きゅうり	570g (6本)	
第2群	魚介・肉		玉ネギ	220g (1個)
	その加工品		大根	440g (1/2~1/4)
	ハマチ(養殖)	35g (刺身3~4切)	芋	
	サンマ	26g (1/4尾弱)	じゃがいも	110g (1個)
	マイワシ	35g (小1尾)	さつまいも	60g (1/3本)
	サバ	40g (1/2切れ)	果物	
	マアジ	65g (中1尾)	バナナ	95g (1本)
	大西洋サケ	35g (1/3切れ)	りんご	150g (1/2個)
	メバチマグロ	75g (刺身7~8切)	温州みかん	180g (2個)
	サワラ	45g (2/3切れ)	穀類	
	スズキ	65g (中1切れ)	精白米	22g
	ブリ	30g (中1/2切れ)	ご飯	50g (飯茶碗1/2杯弱)
	アサリ	270g (殻付1.5カップ)	うどん(ゆで)	75g (1/3玉)
	ブラックタイガー	100g	食パン	30g (6枚切1/2枚)
	スルメイカ	90g (中1パイ胴のみ)	小麦粉	22g (大さじ2.5弱)
	ウナギ(蒲焼)	27g (1/6串)	油脂	
	牛もも肉(脂身付)	40g	植物油	9g (大さじ3/4)
	豚もも肉(脂身付)	45g	マーガリン	11g (大さじ1弱)
	鶏胸肉(皮付き)	40g	マヨネーズ	12g (大さじ1強)
	(皮なし)	75g	フレンチドレッシング	20g (大さじ1と1/3)
	牛・豚 ひき肉	35g	砂糖・種実・嗜好	
	ベーコン	20g	砂糖	21g (大さじ2と1/3)
	豆・豆製品		イチゴジャム(高糖度)	30g (大さじ1と1/3)
	納豆	40g	ビール(淡色)	200g
	豆腐(もめん)	110g (約1/3丁)	落花生(いり)	14g
	(絹ごし)	140g (約1/2丁)		
		第3群		
		第4群		



## 8.献立を立ててみましょう！

まずは、1日に食べたい食品についてもう一度振り返ってみましょう。

卵1個、牛乳1本+乳製品、魚介類、肉、豆腐半丁、野菜350g以上にじゃがいも1個、果物…そして主食ですね。

もちろん、豆腐やじゃがいもというのは、代表選手を挙げただけで、同じ仲間の別のものを使って、バラエティに富んだ食卓にしてください。

次に、まず自分のお好みで、バランスがよいと思う献立を考えて見ましょう。

主食から考えると、それに合った副食も浮かんできますね。

朝がパン食なら、おかずは卵料理とサラダがいいなとか…。朝に卵を使ったから、昼か夕で大豆製品を使おうとか…。

朝が和食なら、おかずは具沢山の味噌汁と納豆にして、昼か夕で卵を使おうとか…。

あとは、肉と魚を昼と夕でバランスよく入れて…みたいな感じで考えて、後ろに載せている表に書き込んでみてください。

献立が立ったら、材料と分量を入れて点数を計算してみましょう。

そして、各食品群の合計点数を出し、基準値との誤差を修正しましょう。

参考までに、1日の献立の例を載せておきましたので、こんな感じで書いてみてください。

	献立・料理名	材料・食品(g)		第1群		第2群		第3群			第4群		
				乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋	果物	穀類	油脂	砂糖
朝食	チーズトースト	食パン	90								3.0		
		スライスチーズ	27	1.1									
	目玉焼き	鶏卵	55		1.0								
		サラダ油										0.1	
		塩こしょう	少々										
	グリーン サラダ	レド・大根	15						(15)				
		きゅうり	30						(30)				
		レタス	30						(30)				
		貝割れ大根	5						(5)				
		塩かま(もどし)	10						(10)				
		ノンオイルドレッシング	8										
	ミルクコーヒ ー	コーヒー	適宜										
		湯	90										
		牛乳	110	0.9									
砂糖		4										0.2	
果物	オレンジ	75							0.5				
昼食	焼きそば	蒸し中華麺	80								2.0		
		豚もも薄切肉	50			1.1							
		もやし	30					(30)					
		キャベツ	30					(30)					
		にんじん	20					(20)					
		玉ネギ	30					(30)					
		サラダ油	5								0.6		
		焼きそばソース	小2										
		塩こしょう	少々										
		青海苔・かつお	少々			*							
	冷奴 盛り合わせ	絹ごし豆腐	100				0.7						
		おろし生姜	2					(2)					
		オクラ	15					(15)					
		生しいたけ	10					(10)					
		ラディッシュ	10					(10)					
しょうゆ													

	献立・料理名	材料・食品(g)		第1群		第2群		第3群			第4群			
				乳・ 乳製品	卵	魚 介・肉	豆・ 豆製品	野菜	芋	果物	穀類	油脂	砂糖	
	おにぎり	ごはん	50								1.0			
		塩・のり												
夕食	ごはん	ごはん	150								3.0			
		カレーの バター焼き	カレー	85			1.0							
		塩こしょう	0.7											
		バター・レモン	4/10							*		0.4		
		ブロッコリー	30					(30)						
		ミニトマト	20					(20)						
		マヨネーズ	5									0.4		
	おかか和え	ほうれんそう	70						(70)					
		だしの素												
		しょうゆ	3											
		かつおぶし	少々			0.1								
		ごま油	1									0.1		
	味噌汁	だし												
		白味噌	15											
		麩	2									*		
		油揚げ	2				0.1							
		なす	30						(30)					
ねぎ		3						(3)						
浅漬け	白菜	40						(40)						
	塩													
間食	コンポート	りんご	75							0.5				
		砂糖	5										0.2	
		シナモン	少々											
間食	焼き芋	さつまいも	60						1.0					
合計				2.0	1.0	2.2	0.8	1.0 (430g)	1.0	1.0	9.0	1.6	0.4	
4つの食品群(点)				3.0		3.0		3.0			11.0			





## 9.まとめ

毎日食べるべき食品の量と質がかんたんにつかえ、健康な食生活を送れる食事法、それが「四群点数法」です。

しかも栄養や食品についての難しい知識は必要としません。

最後にもう一度重要ポイントだけ挙げておきます。

食品を栄養的特徴によって、**4つのグループ**に分ける。

食品の重量は **80kcal**を **1点**とする単位(エネルギー点数)で表す。

**1日20点(1600kcal)**を基本とし、年齢・性・生活の程度などで増減する。

20点の内訳は **3点・3点・3点・11点**

## 10.おわりに

最後までご購読いただきましてありがとうございました。

レポートの中だけでは書ききれなかったことが多々ありますので、わかりづらいところもあったかと思います。

文中にも書きましたが、今後メールマガジンの方で、しばらくこのレポートの補足をしていきたいと思っていますので、興味をもたれた方はご購読よろしくお願いいいたします。

また、ご意見・ご感想等お待ちしておりますので、どうぞよろしくお願いいいたします。

掲載資料参考：「五訂増補 食品 80 キロカロリーガイドブック」  
<http://a.lexile.com/be87/80gaido.html>

\*\*\*\*\*

著者 MIA

連絡先 [info@luna05.com](mailto:info@luna05.com)

メールマガジン

「上手に食べて賢く生きる！～美と健康の土台作りマガジン」

<http://www.mag2.com/m/0000191853.html>

サイト <http://luna05.com/eiyo/>

\*\*\*\*\*