

# ラーメン店での食事—どんな組合せで選ぶ？—

D-3

## メインメニュー(ラーメン等)



しょうゆラーメン 400 kcal



みそラーメン 480 kcal

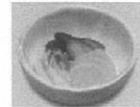


とんこつラーメン 510 kcal

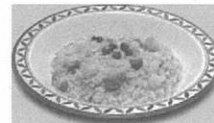
## サイドメニュー



ぎょうざ 450 kcal



つけもの盛り合わせ 11 kcal



チャーハン 550 kcal

## ドリンクメニュー



ビール

(缶:350ml) 140 kcal



(大びん:633ml) 250 kcal



日本酒

(180ml) 290 kcal



各種お茶 0 kcal



どれを  
選びますか？

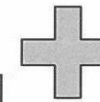
↓

kcal



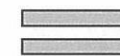
↓

kcal



↓

kcal



kcal

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

★地域にあるラーメン店のメニューでも作成してみましょう。

教材No. D-3

**【教材のねらい】**

・ラーメン店を利用した場合のエネルギーを理解する。

**【資料の使い方】**

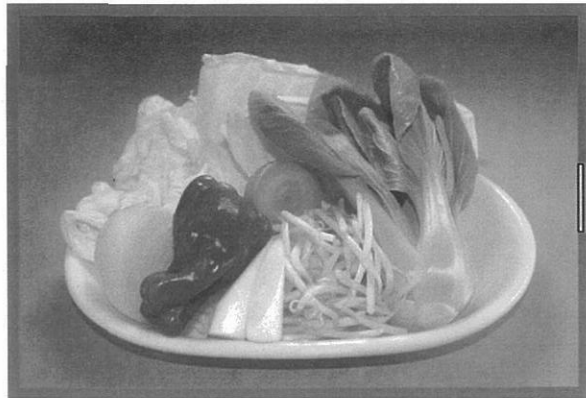
・ラーメン店でのメニューを選び、そのエネルギーを計算する。

・必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。

・メニューについては地域にあるラーメン店で多く見られるメニューを参考に作成する。

# 野菜は1日350g食べましょう

## 野菜350gの目安



## 料理例 ※重量はあくまでも一例です。



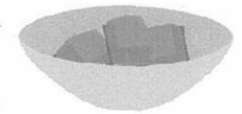
ほうれん草のおひたし

**80g**

レタスとキュウリのサラダ

**85g**

冷やしトマト

**100g**

かぼちゃの煮物

**100g**

具だくさんのみそ汁

**75g**

ひじきの煮物

**80g**

野菜の煮しめ

**140g**

きのこのバター炒め

**75g**

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

### ～野菜、海藻、きのこの特徴～

- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

教材No. D-4

**【教材のねらい】**

- ・野菜350gの目安を理解する。

**【資料の使い方】**

- ・食生活の記録(C-2,C-3)を参考に、普段の野菜摂取量がどのくらいかを理解する。
- ・350g摂取するための目安量を理解する。
- ・野菜、海藻、きのこの栄養生理学的な作用の説明にも用いる。
- ・脂質代謝(B-12)、糖代謝との関連で野菜摂取量の必要性を説明する。