



SAKAMOTO MODEL
CORPORATION

食事療法模型

Dietetics



L101 糖尿病治療のための食品交換模型 36種

糖尿病の栄養指導を行う際に、教材として欠かせないのがフードモデルです。一品毎に食品交換表に準じて、一単位80キロカロリーとして作成されておりますので、早く容易に食事指導が可能であり、なお一層の理解力を深めることができます。

内容

分類	食品名	個数	量目(g)目安量	単位数
表1	めし	1	100	2
	めし	1	50	1
	もち	1	35	1
	食パン	1	60 (6枚切り1枚)	2
	うどん(ゆで)	1	80 (1/3玉)	1
	じゃがいも	1	110	1
表2	西洋かぼちゃ	1	90	1
	りんご	1	皮芯とも180 味150	1
表3	みかん	2	皮芯とも270 味200	1
	鶏卵	1	50	1
	とうふ(もめん)	1	100	1
	たらこ	1	100	1
	かつお	1	春80 秋40	1
	あじ	1	頭骨とも130 味60	1
	ぶり	1	30	1
	いか	1	100	1
	とり肉(ささみ)	1	80	1
	牛肉もも薄切り	1	40	1
表4	牛乳(コップ杯)	1	180	1.5
表5	植物油	1	10	1
	バター	1	10	1
	ベーコン	1	20	1



分類	食品名	個数	量目(g)目安量	単位数	
表6	野菜組合せ9種	1セット	合計350g	1.5	
	内訳	ミニトマト	1	30(2個)	
		にんじん	1	20	
		ピーマン	1	10(1/2個)	
		ブロッコリー	1	30	
		ほうれん草	1	60	
		キャベツ	1	40(1枚)	
		だいこん	1	50	
		たまねぎ	1	50(1/4個)	
		なす	1	60(1個)	
	海藻(とさかのり、ひじき)	1セット	100		
	きのこ(しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ)	1セット	100		
	こんにゃく(板、糸)	1セット	100		
調味料	みそ	1	12(小さじ2杯)	0.3	
	さとう	1	3(小さじ1杯)	0.2	

L113 高血圧患者食模型 13種

【朝食】トースト(食パン120g、オレンジマーマレード20g)／ツナサラダ(レタス20g、ブロッコリー30g、ミニトマト30g、シーチキン(水煮缶)30g、食塩0.3g、こしょう0.1g、レモン15g)／カフェオレ(コーヒー90ml、牛乳60ml)／ぶどう75g

【昼食】山菜そば(ゆでそば180g、山菜の水煮40g、なめこ20g、だいこん30g、練りわさび2g、こいくちしょうゆ5ml、だし汁70ml、みりん1ml)／天ぷら(かぼちゃ15g、なす15g、さつまいも10g、ししとうがらし6g、くるまえばい15g、小麦粉15g、卵10g、植物油15g)／柚子豆腐(とうふ(絹ごし)70g、しそ1g、ゆず汁5ml、しょうゆ5g)

【夕食】ごはん150g／ヘルシーハンバーグ(豚ひき肉(もも)30g、牛ひき肉(もも)30g、おから10g、たまねぎ50g、パン粉4g、牛乳15ml、卵10g、食塩0.5g、こしょう0.1g、ナツメグ適量、オリーブ油3g、ケチャップ8g、ウスターソース1g、赤ワイン5ml)／グラッセ(さやいんげん30g、にんじん30g、さとう2g、無塩バター1g、コンソメ0.5g)／海藻サラダ(赤とさかのり5g、青とさかのり5g、カットわかめ3g、きゅうり30g、和風ドレッシング7g)／コーンスープ(とうもろこし(缶)クリームスタイル50g、牛乳90ml、コンソメ1.5g、コーンスターチ2g)

【間食】いちご120g

●エネルギー1790kcal ●たんぱく質70g、脂質49g、炭水化物269g、塩分7g



L104 離乳期食模型 全45種

初期献立(5,6ヶ月)9種

【午前6時】育児用ミルク200ml(調製粉乳26g)

【午前10時】つぶしがゆ(おもゆ15g、全がゆ15g)／豆腐のトロトロ(とうふ10g)／トマトのすりつぶし(トマト15g)／育児用ミルク150ml(調製粉乳16.9g)

【正午】果実(りんごストレートジュース15ml、湯ざまし45ml)

【午後2時】育児用ミルク200ml(調製粉乳26g)

【午後6時】育児用ミルク200ml(調製粉乳26g)

【午後10時】育児用ミルク200ml(調製粉乳26g)

中期献立(7,8ヶ月)10種

【午前6時】育児用ミルク200ml(調製粉乳26g)

【午前10時】野菜煮込みうどん(うどん40g、にんじん2g、ほうれんそう5g、鶏(ささ身)3g)／かぼちゃのピューレ(かぼちゃ30g、ゆで汁15g、もも缶3g)／育児用ミルク140ml(調製粉乳18.0g)

【正午】果実(りんごストレートジュース10g、湯ざまし40ml)

【午後2時】育児用ミルク200ml(調製粉乳26g)

【午後6時】白身魚とトマトのリゾット(おもゆ35g、全がゆ15g、たら8g、トマト15g、塩0.2g)／青菜と豆腐の合わせ煮(こまつな10g、とうふ15g、ちくわふ1g、しょうゆ1g)／育児用ミルク140ml(調製粉乳8.0g)

【午後10時】育児用ミルク200ml(調製粉乳26g)

後期献立(9~11ヶ月)14種

【午前6時】育児用ミルク150ml(調製粉乳19.5g)

【午前10時】フレンチトースト(食パン25g、卵5g、調製粉乳3g、水10ml、バター2g、いちごジャム3.5g)／ブロッコリーのくずあんかけ(ブロッコリー15g、だいこん5g、にんじん3g、さといも10g、ねぎ5g、豚肉2g、野菜スープ30ml、しょうゆ1g、片栗粉1g)／育児用ミルク100ml(調製粉乳13g)

【正午】果実(りんごストレートジュース40g、湯ざまし40ml)

【午後2時】ワタンスープ(鶏(ひき肉)3g、ねぎ5g、しょうまいの皮4g、にんじん5g、さやえんどう4g、野菜スープ80ml、しょうゆ1g)／鮭のかぶら蒸し(しろさけ10g、かぶ25g、野菜スープ30ml、しょうゆ1g、ほうれんそう5g)／育児用ミルク100ml(調製粉乳13g)

【午後6時】全粥90g／豆腐ステーキのきのこソース(とうふ20g、にんじん5g、いんげんまめ3g、たまねぎ5g、バター2g、しょうゆ1g、片栗粉0.5g)／なすのオクラ和え(なす15g、オクラ10g、しょうゆ1g)／かにとレタスのスープ(ずわいがに2g、レタス5g、野菜スープ100ml)／育児用ミルク100ml(調製粉乳13g)

【午後10時】育児用ミルク150ml(調製粉乳19.5g)

完了期献立(12~15ヶ月)14種

【朝食】トースト(食パン40g、マーガリン3g、ブルーベリージャム7g)／ポトフ(にんじん5g、じゃがいも20g、たまねぎ10g、うずら卵10g、ブロッコリー20g、塩0.4g、植物油3g、野菜スープ100ml)／果物(キウイ35g、みかん缶15g)

【昼食】ちらし寿司(ごはん100g、しらす干し3g、こまつな10g、酢3g、さとう7g、にんじん1g、干ひじき2g、しょうゆ4g、塩0.3g)／ほうれんそうごま和え(ほうれんそう30g、ごま0.5g、しょうゆ1g)／かぼちゃの含め煮(かぼちゃ40g、だいこん10g、さとう1g、しょうゆ2g)／ホットミルク100ml

【午後3時】おさつスティックのブルーソース(さつまいも30g、植物油4g、ブルー5g、ヨーグルト20g、さとう5g)／バナナシェーク(牛乳100ml、バナナ30g、さとう5g)

【夕食】ごはん90g／えびのくずよせ(大正えび10g、チンゲン菜15g、片栗粉1g、しょうゆ2g)／はんぺんとキャベツのソテー(はんぺん3g、キャベツ30g、植物油3g、塩0.2g)／すまし汁(しじみ10g、しょうゆ2g)／いちご30g



L118 肝臓病患者食模型 15種

【朝食】ごはん200g／みそ汁(しじみ20g、えのきたけ10g、みつば3g、辛みそ12g)／干物(干しかれい60g、ししとうがらし10g)／ピーナッツ和え(さやいんげん40g、ピーナッツバター6g、しょうゆ2g)／ネーブル75g

【昼食】ごはん200g／筑前煮(鶏肉(もも)60g、たけのこ缶30g、れんこん30g、ごぼう30g、にんじん20g、こんにやく20g、さやえんどう5g、さとう3g、しょうゆ18g、みりん3g)／出し巻き卵(卵50g、片栗粉1g、食塩0.3g、植物油5g、しそ1g、しょうが甘酢漬け10g)／すまし汁(干し湯葉2g、あられ2g、木の芽1枚、しょうゆ5g、みりん3g)

【夕食】ごはん200g／ゆで豚の酢味噌かけ(豚肉(もも)60g、キャベツ30g、かいわれだいこん10g、ミニトマト20g、甘みそ18g、酢15g、みりん3g)／生揚げと茄子の煮物(生揚げ60g、なす60g、しょうゆ6g、みりん3g)／柚子ひたし(きょうな60g、しめじ10g、しょうゆ2g、ゆず5g)

【間食】牛乳180ml／ビスケット20g

●エネルギー2031kcal ●たんぱく質80g、脂質48g、炭水化物310g



L120 塩分含有量食品模型 40種

食塩制限を指示された、高血圧症、心臓病、腎臓病などの患者に対して栄養教育を行なう際の教材に適しています。食塩含有量が理解しやすいように、主に加工食品中に含まれる食塩量を常用量または1食分あたりで示しています。



パン・麺類

食品名	量目(g)	目安	食塩(g)
フランスパン	30		0.5
ロールパン	30	1個	0.4
うどん(ゆで)	200	1玉	0.6
そうめん(ゆで)	150	1束50g	0.3
カップめん	90	1食分	6.2

加工肉製品

食品名	量目(g)	目安	食塩(g)
ロースハム	20	1枚=10g	0.5
ウイナーソーセージ	15	1本=15g	0.3
焼き豚	20	1枚=20g	0.5

漬物・佃煮類

食品名	量目(g)	目安	食塩(g)
たくあん	20		0.9
はくさい キムチ	40		0.9
梅干し	13	1個=17g	1
しょうが甘酢漬	10		0.3
きゅうりぬかみそ漬	30		1.6
野沢菜	30		0.5
こうなご佃煮(じゃこ)	15		0.8
のり佃煮	10		1.8
こんぶ佃煮	20		1.5

乳製品

食品名	量目(g)	目安	食塩(g)
チーズ	20	三角チーズ1個	0.6

塩干し・ねり製品

食品名	量目(g)	目安	食塩(g)
イクラ	20		0.5
からしめんたいこ	60		3.4
塩さば	60	1切れ	1.1
まあじ 開き干し	40		1
しらす干し	10		3.3
ししゃも	40	2尾	0.5
いわし 丸干し	30	2尾	1.7
いわし みりん干し	20		0.6
スモークサーモン	40	4切れ	1.5
蒸しかまぼこ	40	1本=200g	1
焼きちくわ	60	1本=120g	1.3
さつま揚げ	60	1個	1.1
まぐろ(油漬)缶	30		0.3
さけ(水煮)缶	50		0.3

その他加工食品

食品名	量目(g)	目安	食塩(g)
粉末スープ(コンクリーム)	15	1人分	1.1
ルー・カレー	24		2.4
顆粒風味調味料	3	小さじ=1杯	1.2
ケチャップ	30	小さじ=5杯	1
濃厚ソース	17	小さじ=3杯	1
ウスターソース	12	小さじ=2杯	1
めんつゆ(3倍濃縮)	10	小さじ=2杯	1
しょうゆ(うすくち)	6	小さじ=1杯	1

L103 肥満児食事療法模型 小学校高学年用 15種

【朝食】ごはん170g／みそ汁(だいこん10g、にんじん3g、じゃがいも15g、油揚げ3g、みそ12g)／さやいんげんのソテー(いんげん豆40g、鶏(肝臓)20g、植物油3g、塩0.3g、しょうゆ3g、さとう1g)／おろし大根(だいこん50g、しらす干し3g、しょうゆ2g)／焼きのり1g／柿100g

【昼食】かにチャーハン(ごはん200g、ずわいがに30g、たまねぎ20g、にんじん5g、レタス20g、パセリ0.5g、生しいたけ10g、植物油6g、塩0.7g、こしょう0.1g)／グリーンサラダ(レタス15g、ブロッコリー40g、きゅうり10g、ミニトマト20g、いか15g、生わかめ10g、レモン10g、和風ドレッシング10g、チーズ5g、ブルーベリー5g、マヨネーズ3g)／コンソメスープ(はるさめ(乾)3g、はくさい20g、豚肉5g、たけのこ5g、植物油3g、コンソメ1g、塩0.3g、こしょう0.1g)

【間食】ホットミルク150ml／グレープフルーツ100g

【夕食】ひじきごはん(ごはん170g、ひじき(乾)5g、しょうゆ3g、さとう1g)／わかさぎのマリネ(わかさぎ60g、たまねぎ30g、にんじん3g、えのきたけ5g、いんげん豆5g、レモン10g、植物油7g、酢3g、さとう2g、塩0.5g、こしょう0.1g)／野菜の煮物(生揚げ30g、さといも40g、水菜60g、干しいたけ2g、しょうゆ4g、さとう2g)／酢の物(たこ10g、きゅうり30g、生わかめ5g、しょうが1g、酢5g、さとう3g、塩0.3g、しょうゆ1g)

●エネルギー1770kcal ●たんぱく質61g、脂質40g、炭水化物291g

L105 幼児食模型(3～5才) 15種

【朝食】菜飯のおにぎり(ごはん100g、だいこん10g、塩0.5g)／みそ汁(とうふ5g、わかめ3g、さやえんどう4g、みそ5g)／鯛ときのこのサワーソテー(たい10g、しめじ10g、ミニトマト20g、ねぎ3g、塩0.5g、オリーブ油3g、酢3g)／巨峰45g

【昼食】ごはん120g／クリームシチュー(じゃがいも30g、あさり5g、たまねぎ30g、バター4g、小麦粉4g、牛乳100ml、アスパラガス10g、ほうれんそう25g、にんじん10g、チーズ5g、塩0.7g)／フレンチサラダ(レタス10g、かいわれだいこん5g、柿15g、はつかだいこん10g、フレンチドレッシング7g)／水菜とベーコンのソテー(水菜30g、ベーコン2g、植物油3g、塩0.3g)

【間食】ミルクティ(紅茶50ml、牛乳100ml、グラニュー糖5g)／フライドポテト(さつまいも50g、植物油5g)

【夕食】ごはん120g／すき焼き(牛肉15g、とうふ15g、はくさい30g、ねぎ20g、しいたけ15g、春菊10g、こんにゃく15g、しょうゆ5g、さとう4g)／オクラのお浸し(オクラ20g、スイートコーン10g、かつお節0.3g、しょうゆ2g)／金時豆の煮豆(いんげんまめ10g、塩0.3g、さとう7g)／ネーブル30g

●エネルギー1319kcal ●たんぱく質34g、脂質36g、炭水化物214g

L107 成人保健食模型 21種

【朝食】トースト(食パン120g、マーガリン10g、ブルーベリージャム12g)／フレンチサラダ(レタス20g、きゅうり15g、トマト20g、アスパラガス10g、黄ピーマン5g、フレンチドレッシング10g)／ゆで卵10g／カフェオレ(牛乳150ml、コーヒー50ml、さとう5g)／グレープフルーツ100g

【昼食】ごはん250g／ビーフカツ(牛肉(ヒレ)60g、塩0.3g、こしょう0.1g、小麦粉6g、卵6g、パン粉6g、植物油8g)／付け合せ(キャベツ40g、にんじん2g、パセリ2g)／中濃ソース15g／野菜の煮物(水菜80g、さといも30g、しいたけ2g、油揚げ2g、しょうゆ3g、さとう2g)／ポテトサラダ(じゃがいも50g、にんじん10g、たまねぎ5g、きゅうり15g、りんご20g、酢2.5g、マヨネーズ10g、サラダ菜5g)／赤だし(なめこ5g、わかめ10g、みそ12g)

【夕食】ごはん250g／焼き魚(さんま45g)／おろし大根(だいこん30g)／粉ふきいも(じゃがいも30g、パセリ0.3g、塩0.3g)／白和え(とうふ30g、ひじき(乾)2g、ほうれんそう25g、にんじん5g、しょうゆ2g、塩0.3g)／酢の物(ながいも20g、きゅうり30g、わかめ10g、酢3g、しょうゆ3g、さとう2g、しょうが1g)／すまし汁(もずく10g、みつば2g、しょうゆ2g、食塩1.2g)／フルーツ盛り合わせ(りんご25g、マンゴー30g、バナナ30g)／シロップ(さとう2g、ブランデー2g)

●エネルギー2326kcal ●たんぱく質73g、脂質65g、炭水化物358g

L108-1 糖尿病性腎症患者食模型 12種

【朝食】ごはん180g／のっぺい汁(さといも40g、油揚げ10g、こんにゃく10g、しめじ20g、だいこん20g、にんじん10g、葉ねぎ2g、しょうゆ10g、片栗粉2g、しょうが2g)／胡麻和え(きょうな60g、ごま3g、しょうゆ3g)／味付けのり5g／りんご75g

【昼食】ピラフ(ごはん180g、卵25g、ベーコン20g、たまねぎ30g、青ピーマン10g、にんじん10g、マッシュルーム缶5g、植物油5g、食塩0.5g、こしょう少々)／えのきたけとレタスのスープ(えのきたけ30g、レタス20g、はるさめ2g、コンソメ2g、こしょう少々)／ヨーグルト(ヨーグルト90g、低糖度いちごジャム7g)

【夕食】フランスパン60g／ビーフシチュー(和牛肉(もも)60g、たまねぎ50g、トマト50g、マッシュルーム5g、にんじん20g、ブロッコリー30g、じゃがいも50g、赤ワイン18g、にんにく3g、小麦粉6g、無塩バター5g、コンソメ4g)／サラダ(チコリー5g、エンダイブ5g、レタス20g、ミニトマト20g、フレンチドレッシング10g)／ネーブル75g

●エネルギー1655kcal ●たんぱく質53g、脂質41g、炭水化物267g、塩分7g

L109 糖尿病基礎食模型(例A) 14種

【朝食】ごはん200g／みそ汁(とうふ(もめん)30g、わかめ2g、ねぎ3g、辛みそ12g)／納豆とオクラの和え(納豆30g、オクラ15g、しょうゆ3g)／ぜんまいのピリ辛煮(ぜんまい40g、にんじん10g、こんにゃく10g、しょうゆ5g、みりん2g、唐辛子0.1g)

【昼食】ごはん150g／チキンの香草焼と三色ピーマン(鶏肉(もも)60g、食塩1g、こしょう0.01g、香草適量、青ピーマン10g、赤ピーマン20g、黄ピーマン20g)／ポテトサラダ(じゃがいも80g、きゅうり10g、にんじん10g、マヨネーズ10g、粒入りマスタード2g、食塩1g、レタス10g)／カリフラワーのカレー甘酢(カリフラワー50g、酢5g、甘味料適量、カレー粉少々)

【夕食】ごはん150g／あこうだいの煮付けと針生姜(あこうだい80g、ごぼう40g、甘味料適量、しょうゆ18g、酒5g、しょうが3g)／茶碗蒸(卵25g、ゆりね10g、生しいたけ10g、ふ1g、みつば2g、しょうゆ6g、みりん2g)／もやしとニラのさっと炒め(もやし40g、にら20g、食塩0.3g、こしょう少々)

【間食】牛乳180ml／バナナ100g

●エネルギー1671kcal ●たんぱく質65g、脂質35g、炭水化物270g

L110 糖尿病基礎食模型(例B) 13種

【朝食】ライ麦パン90g/牛乳180ml/ハムサラダ(ボンレスハム30g、レタス20g、きゅうり10g、アスパラガス20g、ミニトマト20g、食塩0.5g)/キウイフルーツ75g

【昼食】ごはん200g/サイコロステーキ(牛肉(ヒレ)60g、こんにゃく50g、エリンギ50g、にんにく3g、植物油3g、食塩1.5g、こしょう少々、クレソン2g)/菊花浸し(ほうれんそう60g、菊花2g、しょうゆ5g)/ジュリアンスープ(たまねぎ20g、セロリ5g、にんじん5g、コンソメ3g、パセリ1g)/柿75g

【夕食】ごはん200g/さわらの幽庵焼きとおろし(さわら60g、しょうゆ7g、みりん3g、ゆず5g、だいこん50g)/なすの田楽(なす80g、植物油5g、辛みそ9g、酒3g、甘味料3g、しそ1g)/白和え(とうふ(もめん)50g、春菊40g、にんじん10g、甘味料2g、しょうゆ7g、ごま3g)

●エネルギー1663kcal ●たんぱく質67g、脂質40g、炭水化物258g

L111 腎臓病患者食模型 12種

【朝食】フルーツサンド(食パン60g、生クリーム30g、粉あめ13g、ブランデー2g、みかん缶50g、干しぶどう3g)/ブルーベリーヨーグルト(ヨーグルト90g、ブルーベリージャム20g)/紅茶(紅茶150ml、粉あめ6g、レモン5g)

【昼食】アスパラと海老のスパゲティ(スパゲティ(干)75g、えび30g、アスパラガス40g、にんにく5g、唐辛子少々、オリーブ油20g、食塩1g、こしょう0.1g)/タピオカのスープ(タピオカ5g、卵25g、たまねぎ20g、コンソメ2g、パセリ1g)/ラタトゥーユ(トマト30g、ズッキーニ30g、なす30g、青ピーマン10g、オリーブ油4g、食塩0.3g、こしょう0.1g)

【夕食】ごはん180g/鮭の幽庵焼き(鮭60g、しょうゆ5g、みりん6g、かぶ40g、酢5g、さとう3g)/里芋と豚肉の煮もの(里芋80g、豚ばら肉20g、にんじん20g、さやえんどう5g、さとう3g、酒5g、しょうゆ5g)/京菜のひたし(京菜60g、しょうゆ3g)/ごま豆腐(くず10g、ごま10g、だし汁80ml、だしわりしょうゆ3g、練りわさび3g)

【間食】りんごの赤ワイン煮(りんご100g、赤ワイン30ml、粉あめ26g、レモン5g)

●エネルギー2014kcal ●たんぱく質59g、脂質64g、炭水化物289g、塩分6g

L114 妊娠高血圧症候群患者食模型 14種

【朝食】シリアル(コーンフレーク40g、ヨーグルト90g、いちご50g、ブルーベリー5g、バナナ20g)/チーズコック(ほうれんそう40g、脱脂粉乳4g、卵25g、コンソメ1g、こしょう0.1g、パルメザンチーズ2g)/ミルクティ(紅茶90ml、牛乳60ml、さとう3g)

【昼食】五目焼きそば(中華めん(蒸し)150g、牛肉(肝臓)10g、豚肉(もも)30g、えび30g、片栗粉3g、うずら卵20g、しめじ10g、チンゲンサイ70g、たけのこ缶10g、にんじん10g、さやえんどう5g、干しいたけ1g、植物油15g、こしょう少々、酒5ml、コンソメ3g)/もずくの酢のもの(もずく30g、きゅうり30g、しょうが1g、酢7g、さとう3g)/キウイフルーツ75g

【夕食】ごはん150g/あじのムニエル アーモンドソースかけと温野菜(あじ60g、食塩0.5g、こしょう少々、小麦粉3g、無塩バター10g、スライスアーモンド3g、レモン10g、じゃがいも70g、アスパラガス20g、食塩0.1g)/高野豆腐の煮物(凍り豆腐8g、さやいんげん20g、にんじん20g、干しいたけ1g、さとう3g、しょうゆ2g)/あざりのみそ汁(あざり30g、みつば3g、辛みそ6g)/おひたし(春菊40g、はくさい30g、きざみのり1g)

【間食】焼き芋(さつまいも100g)/鉄増量粉ミルク10g

●エネルギー1791kcal ●たんぱく質76g、脂質50g、炭水化物257g、塩分7g

L115 妊婦(初期)食模型 19種

【朝食】トースト(食パン60g、マーガリン5g、ブルーベリージャム5g)/フレンチサラダ(レタス15g、きゅうり20g、トマト30g、オイルサーディン7g、ブロッコリー40g、フレンチドレッシング10g)/フルーツのチーズかけ(カテージチーズ5g、ブルーベリー20g、バナナ30g、グレープフルーツ30g、さとう3g、ミント葉0.2g)/ホットミルク200ml(牛乳200ml、ココアミルク10g)

【間食】紅茶(紅茶150ml、さとう5g、レモン5g)

【昼食】鶏の南蛮うどん(うどん200g、鶏肉20g、植物油3g、ほうれんそう25g、かまぼこ10g、干さくらえび5g、ねぎ5g、しょうゆ5g、さとう2g、片栗粉2g)/チンゲン菜の炒め物(鶏肉(肝臓)20g、チンゲン菜50g、にんじん10g、豚肉20g、ねぎ5g、しょうが1g、植物油5g、塩0.3g、しょうゆ1g、酒5ml)/ふろふき大根(だいこん100g、みそ5g、さとう3g)

【間食】メロン100g

【夕食】ごはん150g/刺身の盛り合わせ(まぐろ30g、いか20g、たこ20g、生わかめ10g、赤とさか5g、青とさか5g、だいこん30g、青じそ2g、しょうゆ4g、わさび2g)/炒めなます(ひじき(乾)4g、れんこん25g、にんじん10g、いわし3g、植物油6g、酢3g、さとう3g、しょうゆ3g、酒2ml)/すまし汁(じゃがいも20g、たまねぎ20g、みつば3g、しょうゆ1g、塩0.4g)/フルーツ盛り合わせ(りんご25g、マンゴー30g、バナナ25g)/シロップ(さとう5g)/ヘム鉄プリン60g/ヘム鉄入りウエハース20g

●エネルギー2002kcal ●たんぱく質73g、脂質45g、炭水化物325g

L115-1 妊婦(末期)食模型 22種

【朝食】ごはん250g/みそ汁(生わかめ10g、ねぎ5g、だいこん10g、みそ10g)/納豆(納豆40g、ねぎ10g、しょうゆ2g)/いんげんまめのソテイ(いんげんまめ40g、植物油3g、塩0.2g、こしょう0.1g)/ホットミルク200ml/いちご50g

【間食】ヘム鉄入りウエハース6.5g/トマトジュース(トマトジュース100ml、レモン10g)

【昼食】フランスパン(フランスパン70g、マーガリン6g)/ブイヤベース(いか10g、あさり15g、かき20g、セロリ15g、たまねぎ30g、にんにく1g、じゃがいも50g、トマト40g、コンソメ1.5g、パセリ0.5g、オリーブ油8g、白ワイン5ml、塩0.4g、こしょう0.1g)/かぶとベーコンのサラダ(かぶ50g、にんじん15g、ベーコン10g、辛子1g、植物油7g、しょうゆ2g、かいわれだいこん10g)

【間食】紅茶150ml/オレンジマーマレード7g/ブルーベリー12g/ヘム鉄入りクッキー10g

【夕食】ごはん200g/ひじき入りかに玉(卵40g、植物油5g、にんじん15g、しいたけ2g、たけのこ15g、みつば5g、ひじき(乾)3g、さとう2g、しょうゆ3g、片栗粉1g、パセリ2g)/ゆで豚と野菜の香味ソースかけ(豚肉25g、ごぼう20g、ブロッコリー30g、ねぎ10g、かまぼこ30g、しょうゆ3g、ごま油5g、さとう2g、豚のゆで汁30ml、ゆず3g)/ポイルキャベツ40g/酢のもの(じゅんさい5g、みつば3g、ながいも30g、しょうゆ2g、酢5g、さとう3g)/ヘム鉄入りゼリー20g

●エネルギー2336kcal ●たんぱく質74g、脂質63g、炭水化物365g

L116 授乳婦食模型 17種

【朝食】トースト(食パン120g、マーガリン10g、ブルーベリージャム10g)／フレンチサラダ(レタス15g、きゅうり20g、トマト30g、ウインナー10g、ブロッコリー40g、フレンチドレッシング10g)／フルーツヨーグルト(ヨーグルト30g、ブルーベリー20g、バナナ30g、みかん缶10g、さとう5g)／ホットミルク130ml

【昼食】ごはん250g／焼きわかさぎのレモンしょうゆかけ(わかさぎ60g、レモン10g、ねぎ30g、生わかめ10g、くこの実0.5g、しょうゆ4g、さとう2g)／揚げだし豆腐(とうふ50g、小麦粉8g、植物油8g、だいいん50g、ねぎ3g、しょうゆ3.5g、さとう3g)／いかときのこのサラダ(いか20g、しめじ30g、エリンギ20g、かいわれだいいん10g、酒5ml、和風ドレッシング10g)

【間食】ミルクティー(牛乳50ml、紅茶100ml、さとう5g)／ヘム鉄入りゼリー20g／柿100g

【夕食】やまかけごはん(ごはん200g、はとむぎ10g、長芋60g、しょうゆ4g、寿司のり0.2g)／鶏肉のうま煮(鶏肉50g、ねぎ10g、しょうが1g、にんにく1g、唐辛子0.3g、しょうゆ5g、酒5ml、さとう2g、ごま1g、ごま油3g、生しいたけ10g、さといも40g、チンゲン菜30g)／お浸し(ほうれんそう50g、はくさい30g、かつお節1g、しょうゆ3g)／すまし汁(もずく10g、みつば2g、しょうゆ2g、塩0.7g)／フルーツ盛り合わせ(りんご25g、マンゴー30g、バナナ25g)／シロップ(さとう10g)

●エネルギー2352kcal ●たんぱく質73g、脂質56g、炭水化物391g

L117 妊産婦栄養食品模型 40種

妊婦、授乳婦の栄養は、その特異な生理作用に応じて考慮しなければなりません。即ち、妊娠10ヶ月の間に、約3kgの胎児の成長・発育があり、胎盤、羊水、乳房、乳腺等母体組織の増殖や発育に適応できる、充分な栄養分の摂取が必要です。また、分娩時の出血、産後の回復、泌乳により母乳中に失われる栄養の補給等を考えますと、通常の食事では不十分なことがわかります。特に、カルシウム、鉄分等の無機質の不足が目立ちます。また、妊娠中の肥満ややせは、周産期死亡率が顕著に増加します。常に食事を工夫し、食生活を楽しくようにすることも大切です。

内容

炭水化物

食品名	量目(g)	目安
ごはん	300	お茶碗2杯
ライ麦パン	120	6枚切り2枚
うどん(ゆで)	200	1玉弱
もち	70	1・1/2個
さつまいも	120	大1/2個
さとう	25	大さじ1杯=9g
ビスケット	20	

蛋白質

食品名	量目(g)	目安
まあじ	60	中1尾
かつお	80	
まぐろ	60	
牛肉(ヒレ)	60	
鶏肉(もも)	80	
卵	50	M1個
とうふ(もめん)	100	
納豆	40	
みそ	12	大さじ2/3杯

脂肪

食品名	量目(g)	目安
植物油	10	大さじ1杯=9g
マーガリン	10	大さじ1杯=9g

カルシウム

食品名	量目(g)	目安
モロヘイヤ	60	
わかさぎ	100	小13匹
いわしらす干し	10	
削り昆布	5	
牛乳	180	コップ1杯
プロセスチーズ	20	三角チーズ1個
アーモンド	15	

鉄分

食品名	量目(g)	目安
こまつな	60	
切干し大根	10	
ほしひじき	7	
あさり(水煮缶)	20	

ビタミンA

食品名	量目(g)	目安
あんず	30	
にんじん	20	
かぼちゃ	90	
しゅんぎく	50	
にら	50	
うなぎ	60	2/3串

ビタミンC

食品名	量目(g)	目安
ししとうがらし	30	1本3~5g
キャベツ	40	
はくさい	80	
いちご	125	中7個
みかん	100	中1個

L122 老人保健食模型 14種

【朝食】ごはん200g／けんちん汁(とうふ(もめん)50g、まいたけ10g、ごぼう20g、にんじん10g、さくらえび2g、植物油3g、あさつき3g、辛みそ10g)／大根おろし(大根60g、しらす干し15g、酢10g)／オクラの梅肉和え(オクラ25g、梅肉5g、みりん1g)／メロン100g

【昼食】煮込みうどん(うどん200g、鶏肉(もも)30g、かまぼこ10g、卵50g、生しいたけ20g、白ねぎ10g、しょうゆ5g、食塩1.0g、みりん3g)／南瓜の甘煮(西洋かぼちゃ60g、さとう3g)／花かつおかけ(きょうな60g、しょうゆ2g、花かつお1g)

【夕食】ごはん200g／刺し身(まぐろ30g、ぶり30g、だいいん20g、しそ1g、練りわさび2g、しょうゆ5g)／とろろ汁(なかいも60g、しょうゆ5g、みりん2g、うずら卵10g、あおのり少々)／煮物椀(さつま揚げ20g、れんこん20g、にんじん20g、ふき20g、昆布2g、しょうゆ5g、みりん3g)／茄子の南蛮和え(なす60g、ごま油9g、酢5g、さとう2g、唐辛子0.1g)

【間食】牛乳葛餅(わらびもち粉10g、抹茶2g、牛乳120ml、さとう3g、きな粉7g)

●エネルギー1866kcal ●たんぱく質75g、脂質42g、炭水化物290g

L119 六大基礎食品分類模型 23種

	食品の種類別	食品の例示	成人男子(やや低い)の食品構成	
			食品名	分量(g)
1群 主にたんぱく質	魚 肉 卵 大豆	たい、さけ、牛肉、豚肉、鶏肉、ハム、鶏卵、大豆、豆腐、納豆、生揚げ	さけ 牛ヒレ肉 鶏卵 とうふ(もめん) 淡色辛みそ	60 60 50 100 12
2群 主にカルシウム	牛乳 乳製品 骨ごと食べられる魚 海藻	牛乳、ヨーグルト、チーズ、しらす干し、めざし、大豆、豆腐、納豆、生揚げ、わかめ、こんぶ、のり	普通牛乳 プロセスチーズ しらす干し(半乾燥) わかめ	180 20 10 3
3群 主にカロチン	緑黄色野菜	にんじん、ほうれんそう、こまつな、かぼちゃ、トマト	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	20 30 60
4群 主にビタミンC	その他の野菜 果物	だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、りんご、いちご、キウイフルーツ	キャベツ だいこん たまねぎ なす みかん	40 50 50 60 200
5群 主に炭水化物	米・パン めん・いも	ごはん、パン、うどん、そば、スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、さといも	食パン めし じゃがいも さとう	120 400 110 25
6群 主に脂質	油脂・種実	サラダ油、ごま油、バター、マヨネーズ、ドレッシング、ごま、ピーナッツ	植物油 ごま	10 3

L121 腎臓病治療のための食品交換模型 49種

腎臓病食事療法の基本方針

- 1) 食塩制限: 高血圧やむくみのあるとき
- 2) たんぱく質の制限: 腎機能が低下しているとき
- 3) 十分なエネルギーの摂取: 体蛋白の崩壊を阻止し、低蛋白食を有効に利用するため
- 4) 水分制限: むくみの程度、心不全の有無から適宜制限
- 5) カリウム、リンの制限: 血清カリウム5.5mEq/l以上のときや尿中リン排泄量500mg/day以上のときは制限を加える

内容

分類	食品名	量目(g)
表 1	ご 飯	120
	も ち	70
	ク ロ ワ ッ サ ン	40
	蒸 し 中 華 め ん	60
	ス パ ゲ テ ィ (ゆ で)	60

分類	食品名	量目(g)
表 2	長 い も	120
	里 芋	100
	い ち ご	125
	ネ ー プ ル	130
	パ ナ ナ	100
	ぶ ど う	150
ご ま	15	

分類	食品名	量目(g)
表 3	菜 の 花	30
	も や し	40
	カ リ フ ラ ワ ー	50
	ブ ロ ッ コ リ ー	30
	た け の こ	40
	チ ン ゲ ン サ イ	100
	赤 ビ ー マ ン	30
	き ゅ う り	50
	か ぶ	50
	は く さ い	80

分類	食品名	量目(g)
表 6	植 物 油	10
	バ タ ー	15
	マ ヨ ネ ー ズ (全 卵 型)	15

分類	食品名	量目(g)
別表	カ ス テ ラ	50
	だ い ふ く も ち	50

分類	食品名	量目(g)
表 4	鶏 卵	25
	と う ふ (も め ん)	45
	油 揚 げ	15
	ま ぐ ろ (赤 身)	20
	ま ぐ ろ (ト ロ)	30
	さ ん ま	30
	さ け	30
	あ な ご	15
	え び	15
	か き	45
	鶏 肉 手 羽 先	40
	牛 ひ き 肉	30
	牛 肉 厚 ロ ー ス (脂 つ き)	20
	豚 肉 ば ら	20
	ア イ ス ク リ ー ム	90
プ ロ セ ス チ ー ズ	15	
牛 乳	90	

分類	食品名	量目(g)
表 5	さ と う	25
	ド ロ ッ プ ス	25
	ジ ャ ム	40
	片 栗 粉	10
	春 雨	30

L123 肥満予防の為にエネルギー食品模型(小児食) 15種

【朝食】ロールパン(ロールパン90g、チーズ5g、サラダ菜10g、マーガリン10g、キウイ50g)／豆腐サラダ(とうふ30g、スイートコーン15g、レタス10g、生わかめ10g、きゅうり15g、ごま2g、しょうゆ10g、植物油4g、酢2g、トマト20g)／ホットミルク150ml

【昼食】ごはん200g／和風ハンバーグ(牛(ミンチ肉)20g、豚(ミンチ肉)20g、たまねぎ40g、パン粉3g、卵3g、塩0.2g、ナツメグ0.01g、植物油4g、しめじ20g、だいこん40g、しそ1g、にんじん3g、しょうゆ2g、さとう2g)／粉ふき芋(じゃがいも30g、バセリ0.3g)／ポイルスナックえんどう(えんどう20g、マヨネーズ3g)／春菊のお浸し(春菊40g、菊花3g、ちくわ5g、しょうゆ2g、さとう1g、ごま2g)／茶碗蒸し(卵20g、鶏肉3g、みつば2g、しいたけ1g、ふ1g、しょうゆ2g、塩0.2g)

【間食】フルーツヨーグルト(ヨーグルト20g、オレンジ50g、りんご20g、さとう5g)／グレープフルーツジュース150ml

【夕食】ごはん200g／たらちり鍋(たら20g、はくさい80g、水菜30g、生しいたけ10g、くずきり30g、生わかめ10g、とうふ20g、はまぐり10g、ゆず10g、しょうゆ4g)／温野菜サラダ(アスパラガス20g、カリフラワー30g、いんげんまめ5g、しょうゆ3g、ごま油2g、かぼちゃ15g、さとう2g)／すまし汁(しじみ12g、しょうゆ3g)

●エネルギー1986kcal ●たんぱく質68g、脂質56g、炭水化物303g

L123-1 肥満予防の為にエネルギー食品模型(成人食) 13種

【朝食】ロールパン60g／カフェオーレ(牛乳150ml、コーヒー50ml、メープルシロップ5ml)／スクランブルエッグ(卵50g、牛乳30ml、塩0.2g、無塩バター5g、ケチャップ6g、ブロッコリー50g)／グレープフルーツ100g

【昼食】ごはん200g／とんかつ(豚肉(ヒレ)60g、塩0.5g、こしょう0.1g、小麦粉3g、卵3g、パン粉6g、植物油10g、キャベツ40g、トマト30g、バセリ2g、中濃ソース15g)／切干し煮物(切干し大根10g、油揚げ7g、さとう2g、しょうゆ5g)／みそ汁(ふ1g、わかめ1g、ねぎ2g、みそ12g)／無塩トマトジュース200ml

【夕食】ごはん200g／かつおのたたき(かつお60g、たまねぎ40g、かいわれ大根5g、にんにく3g、しょうが3g、しょうゆ9g、ゆず10g)／湯豆腐(とうふ100g、はくさい80g、春菊40g、えのきたけ20g、生しいたけ20g、しょうゆ5g、ねぎ3g)／磯巻きほうれん草(ほうれん草60g、のり1g)

●エネルギー1750kcal ●たんぱく質80g、脂質42g、炭水化物261g

L125 食品模型 50種—栄養指導用(磁石付)—

一品目毎に重量、熱量、蛋白質、脂質、炭水化物、水分、塩分等の含有量を表示しています。

ごはん	100g	いか(切身)	100g	りんご(180g)	可150g	ね	35g	こ	10g
全かゆ	110g	牛肉(ももスライス)	40g	みかん(135g)	可100g	バター	10g	ピーマン(40g)	可33g
食パン	60g	豚肉(もも)	60g	バナナ(170g)	可100g	アスパラガス(缶詰)	50g	わかめ(干)	3g
もち	35g	鶏肉(ささ身)	80g	まぐろ(ブロック)	60g	たまねぎ	35g	米みそ(甘みそ)	12g
うどん(茹)	80g	鶏レバー	30g	たまご(59g)	可50g	ほうれんそう	30g	しょうゆ	5g
中華めん(蒸)	40g	ロースハム	40g	豚肉(ローススライス)	40g	だいこん	60g	砂糖	8g
小麦粉	20g	にんじん	45g	ヨーグルト(全脂無糖)	60g	キャベツ	40g	塩	10g
じゃがいも(120g)	可110g	豆腐(木綿)	100g	牛乳	100g	きゅうり	100g	日本酒	70g
さつまいも(70g)	可60g	油揚げ	20g	糸引納豆	40g	トマト	30g	マヨネーズ	15g
西洋かぼちゃ	90g	凍り豆腐	20g	植物油	10g	なす(55g)	可50g	さやいんげん	40g

L126 食品模型 100種—栄養指導用(磁石付)—

一品目毎に重量、熱量、蛋白質、脂質、炭水化物、水分、塩分等の含有量を表示しています。

ごはん	50g	さんま(切身)	30g	鶏肉(もも骨付)(150g)	可118g	たまねぎ	60g	しょうゆ	10g
ごはん	100g	たらこ	60g	ロースハム	40g	なす(55g)	可50g	塩	10g
全かゆ	165g	うなぎ	30g	たまご(59g)	可50g	れんこん(150g)	可120g	ウスターソース	10g
赤飯	40g	ぶり(切身)	30g	目玉焼	50g	キャベツ	40g	ベーコン	20g
食パン	90g	はまち(刺身状)	30g	うずら卵(12g)	可10g	りんご(180g)	可150g	カステラ	50g
そば(茹)	60g	まぐろ(脂身刺身状)	30g	豆腐(絹ごし)	140g	みかん(270g)	可200g	ようかん	25g
マカロニ(乾)	20g	かき(身のみ)	140g	焼き豆腐	100g	バナナ(170g)	可100g	ビスケット	15g
スバゲティ	50g	めざし(40g)	可32g	生揚げ	60g	すいか(330g)	可200g	チョコレート(ミルク)	55g
パン粉	20g	あじ(開き干し)(90g)	可60g	糸引納豆	20g	柿(170g)	可150g	あんぱん	30g
ゆり根(60g)	可51g	いわし(丸干し)(30g)	可25g	牛乳	120g	いちごジャム	30g	まぐろ(赤身)	60g
くり(70g)	可49g	しらす干し	40g	ヨーグルト(全脂無糖)	120g	ぶどう(180g)	可150g	クラッカー	20g
日本かぼちゃ(180g)	可160g	はんぺん	80g	脱脂粉乳	20g	オレンジジュース	200g	甘納豆	25g
西洋かぼちゃ	90g	さつまあげ	60g	ごぼう(45g)	可40g	植物油	10g	牛肉(ロース)	30g
あじ(切身)	30g	焼きちくわ	60g	レタス	20g	フレンチドレッシング(分離型)	20g	日本酒	70g
かれい(切身)	80g	いかなご(つくだ煮)	30g	きゅうり	60g	バター	10g	だいこん	30g
さば(切身)	40g	牛肉(ひき肉)	40g	トマト(100g)	可95g	マーガリン	10g	ウイスキー	30g
塩さば(切身)	60g	牛レバー	60g	ピーマン(20g)	可17g	落花生	15g	マスクメロン(100g)	可50g
さわら(切身)	40g	豚肉(ロース)	40g	にんじん	30g	ごま	15g	ピール	200g
たい(切身)	60g	焼き豚	40g	ほうれんそう	30g	米みそ(甘みそ)	12g	ショートケーキ	25g
さけ(切身)	60g	鶏肉(手羽)	40g	さやえんどう	20g	砂糖	20g	しょうちゅう(35度)	40g