

栄養基準・献立例

⑥ 胃腸の弱い人、胃の手術をした人、卵巣を摘出した人、自己流のダイエットで骨の細い人、生理不順の人、ストレスがたまりやすい人、運動不足の人、ステロイド剤を服用している人（エストロゲン分泌抑制）、ヘビースモーカーなどへは個別に栄養教育を行う。

骨疾患の予防・治療のための栄養基準を表4-G-6、献立例を表4-G-7に示す。

表4-G-6 栄養基準・食品構成例

骨疾患予防・治療*				
栄養基準量	区分		重量	応用 (g)
	エネルギー (kcal)			
たんぱく質 (g)				55~60
脂質 (g)				37~43
食塩 (g)				7
カルシウム (mg)				700~800
マグネシウム (mg)				300
ビタミンD (μg)				10~20
食品構成 (g)	穀類	米	300	または (こめ 100+うどん (ゆで) 160) (+パン類 50) かたくり粉、はるさめ マヨネーズ 5g を含む カルシウムの多い野菜類 しいたけ (乾) ごま、アーモンドなど わかめ (素干し)
	いも類	じゃがいも類	50	
		でんぷん	10	
	砂糖類		10	
	油脂類		15	
	豆類	淡色辛みそ	10	
		木綿豆腐	70	
		納豆	20	
	魚介類		60	
	小魚類		5	
	肉類		40	
	卵類	全卵	40	
	乳製品類	牛乳	200	
		ヨーグルト	100	
	野菜類	緑黄色野菜	200	
		その他の野菜	200	
きのこ類		2		
果実類		150		
種実類		5		
海藻類	藻類	2		

*50~69歳、女性

表4-G-7 献立例

区分	献立名	材料名	数量 (g)	備考
朝食	トースト	食パン	80	1) Ca強化の牛乳が望ましい 2) モロヘイヤでもよい 3) おろししょうがの場合は2g
		チーズ	15	
		いちごジャム	15	
	素ごもり卵	卵	50	
		ほうれんそう	40	
		しめじ	20	
		植物油	2	
	塩		0.8	
		サラダ	キャベツ	
		トマト	20	
	きゅうり	10		
	ドレッシング	5		
飲みもの ¹⁾	牛乳	200		
	果物	キウイ	100	
フルーツ				
	ごはん	米飯	160	
昼食	炊き合わせ	鶏むね肉	40	
		凍り豆腐	10	
		さといも	60	
		にんじん	10	
		ごぼう	20	
		乾しいたけ	2	
		さやいんげん	5	
		だし汁	70	
		しょうゆ	10	
		砂糖	4	
小松菜の	ごまあえ ²⁾	2		
	さくらえび	2		
	白ごま	5		
	しょうゆ	3		
	砂糖	1		
もずくの	もずく	40		
	酢の物 ³⁾	しょうゆ	2	
	酢	2		
	だし汁	2		
	しょうが	0.5		
	レモン	5		
夕食	ヨーグルト ⁴⁾	ヨーグルト	90~100	
	ごはん	米飯	160	
	みそ汁	もやし	10	
		葉ねぎ	3	
		油揚げ	3	
		米みそ (淡辛)	10	
		だし汁	150	
	あじの	あじ	60	
		南蛮漬け	小麦粉	6
	植物油	6		
	きゅうり	20		
	たまねぎ	10		
	赤ピーマン	10		
	セロリー	5		
	しょうゆ	5		
	酢	8		
	だし汁	4		
	赤唐辛子	0.2		
なすのうす	なす	60		
	くずあん	えだまめ	10	
	だし汁	40		
	しょうゆ (薄口)	3		
	みりん	1		
	かたくり粉	1.5		
	砂糖	0.5		
果物	りんご	50		