

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	
	エネルギー (kcal)			1,650~1,950
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)	
	いも類	じゃがいも類	50	かたくり粉、はるさめ
		でんぷん	10	
	砂糖類		10	マヨネーズ 5 g を含む
	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		200
	ヨーグルト		100	
	野菜類	緑黄色野菜	200	カルシウムの多い野菜類
		その他の野菜	200	
きのこ類		2	しいたけ (乾)	
果実類		150		
種実類		5	ごま、アーモンドなど	
海藻類	藻類	2	わかめ (素干し)	

*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		
		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	30		
		トマト	20		
		きゅうり	10		
		ドレッシング	5		
飲みもの ¹⁾	牛乳	200	1) Ca強化の牛乳が望ましい		
	フルーツ	100			
昼食	ごはん	米飯	160		
	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⁾	ごまつな	70		2) モロヘイヤでもよい
		さくらえび	2		
		白ごま	5		
		しょうゆ	3		
		砂糖	1		
もずくの 酢の物 ³⁾	もずく	40	3) おろししょうがの場合は2g		
	しょうゆ	2			
	酢	2			
	だし汁	2			
	しょうが	0.5			
		レモン	5		
間食	ヨーグルト ⁴⁾	ヨーグルト	90~100	4) Ca強化のものが望ましい。またはプレーンヨーグルトにきな粉を加えてもよい	
	ごはん	米飯	160		
		みそ汁	10		
		もやし	3		
			葉ねぎ		3
			油揚げ		3
			米みそ (淡辛)		10
			だし汁		150
あじの 南蛮漬け	あじ	60			
	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		
夕食	なすのうす	なす	60		
		くずあん	10		
			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			