

行動計画リスト(食生活)



食事編

項目	減少kcal	備考
主食を1/2減らす（1日1回）	120	
白米を50g減らす	80	
揚げ物を含まないメニューにかえる	350	カツ丼→親子丼にかえた想定
調理油の使用量を減らす	80	大さじ1杯程度
牛乳を減らす	140	200ml減らしたと想定。1日の適量はコップ1杯程度。それ以上摂っている方は控えめに。
牛乳を低脂肪にかえる	40	各200ml
マヨネーズ・ドレッシングを減らす	80	大さじ1杯程度 ノンオイルにするとさらにエネルギー減となる



嗜好飲料編

項目	減少kcal	備考
缶コーヒー（甘）を減らす	70	缶コーヒー1本（190ml）
缶コーヒー（微糖）を減らす	35	缶コーヒー（甘）→微糖にかえた想定
コーヒー・紅茶の砂糖を減らす	20	スティックシュガー1本5g
ジュース類を減らす（500ml）	250	乳酸菌飲料・炭酸ジュースなど
ビールを減らす	60	ビール500ml→350mlにかえた想定
日本酒を減らす	200	日本酒1合
焼酎を減らす	140	アルコール25%100ml
缶チューハイ（5%）を減らす	70	缶チューハイ500ml→350mlにかえた想定



嗜好品編

項目	減少kcal	備考
洋菓子を減らす	220	シュークリームなどのスイーツ
アイスクリームを減らす	260	1カップ
シャーベット類を減らす	70	
アイスクリームをシャーベットにかえる	190	
スナック菓子を減らす	400	ポテトチップスなど
菓子パンを減らす	300～500	特にメロンパンは高エネルギー