

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→親子丼にかえたと想定
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)→微糖にかえたと想定
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にかえたと想定
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にかえたと想定

嗜好品編

項目	減少kcal	備考
洋菓子を減らす	220	ショートブレッドなどのスイーツ
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