

組み立ての基本的な考え方

- 適正エネルギー量(指示エネルギー量)を守り
できるだけ3食均等に振り分けて食べましょう
- 栄養素のバランスに気をつけることも大切です
食品交換表を上手に活用するとよいでしょう
- ※ 食べる量が把握できるよう、盛り付けは1人分ずつに

毎食、主食・主菜・副菜を基本に献立を



◆ 甘味を使う料理には、砂糖のかわりに「砂糖と同じ甘さに調整されたカロリーゼロの甘味料」を使用しています。
砂糖と比べ、1日3食で合計マイナス180kcal ※裏面でレシピの材料(分量)や栄養データを詳しく紹介しています

ゼロ
0kcal
このカロリーゼロの甘味料は
大さじ1=13g
小さじ1=4g

朝食 6.5単位

506kcal 食塩相当量 2.9g たんぱく質 27.5g

③ トマトサラダバジル風味

風味づけに香辛料や香味野菜、
かんきつ類などを使うと、おいしく
減塩できます。

① スイート玄米フレーク

忙しい朝は、市販品や冷凍品を
上手に使いましょう。例えば、玄
米フレークは手軽に食物繊維が
とれる主食となります。



④ メロン

糖分の多い果物は、朝食時に。

② 鶏とじゃがいものグリル

オーブントースターで作る簡単レ
シピです。

コーヒーや紅茶を飲むときは
砂糖のエネルギーにも要
注意。「カロリーゼロの甘
味料」がおすすめです。

昼食 6.3単位

555kcal 食塩相当量 1.8g たんぱく質 17.6g

⑥ 青菜ともやしのレンジ浸し

レンジと耐熱ボウルで定番のお
浸しが簡単に作れます。「野菜で
もう1品」という時に便利です。

⑤ 長芋甘辛飯

丼物やパスタなどは、一般的に噛
む回数が少なく、食べ過ぎてしま
いやすい献立です。歯ごたえのよい
長芋を加えて、噛む回数を増やし、
早食い防止にも役立てましょう。



⑦ ひじきとパプリカの酢の物

野菜、きのこ、海藻を使った副
菜をプラスして、ビタミン・ミネラ
ル摂取に気配りを。

⑧ バナナヨーグルトドリンク

デザートや間食で、ビタミンや
カルシウムの補給を。気になる
甘味には、「カロリーゼロの
甘味料」を活用すれば満足
度をキープできます。

夕食 6.0単位

524kcal 食塩相当量 2.2g たんぱく質 28.6g

⑨ ご飯

⑩ かぼちゃとごぼう、 京揚げの煮物

ごぼうなど根菜類は、おのずと噛
む回数が増える食材です。食物
繊維も豊富で、食後血糖値の上
昇を緩やかにする効果もあります。
油揚げの煮物は、きつねうどんで
楽しむこともできます。



⑫ ふりかけ和えわさび風味

ふりかけの種類を変えれば、
いろいろな味が楽しめます。

⑪ 海と野菜の梅だれ添え

たんぱく源は野菜と盛り合わせ
て、ボリュームも見た目の満足
感もアップしましょう。

① スイート玄米フレーク

1. フッ素樹脂加工のフライパンで甘味料を火にかけ溶かす。2. 玄米フレークに1を少しずつ加えて混ぜる。3. 低脂肪牛乳をかけて食べる。

② 鶏とじゃがいものグリル

1. 鶏肉は一口大、じゃがいもは半分、じゃがいもはじゃがいもとじゃがいもとに切る。2. 鶏肉を塩(1/3量)でもむ。残りの塩をじゃがいもとじゃがいもとに振りかける。3. オリーブオイルとカレー粉を加えて混ぜる。4. オリーブオイルとカレー粉を加えて混ぜる。5. 鶏肉を10分程焼く。6. じゃがいもとじゃがいもとを5分程焼く。上下を返して、さらに5分程焼く。7. 器に3と4を盛り付ける。

③ トマトサラダバジル風味

1. トマトは一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておき、水を切る。2. 1と手でちぎったバジルとドレッシングを混ぜ合わせる。

④ 長芋甘辛飯

1. 長芋はさいの目、ピーマンはせん切りにする。2. フッ素樹脂加工のフライパンにごま油、しょうが、豆板醤を入れて火にかけ、牛肉を炒め、酒を入れる。3. 長芋を加えて炒め、ピーマンと混ぜたAを入れる。4. ご飯にのせる。

⑤ 青菜ともやしのレンジ浸し

1. 小松菜は3cmに切る。舞茸は小房に分ける。2. 耐熱ボウルに1ともやしを入れ、ラップをして電子レンジで2分30秒加熱。荒熱が取れたら水気を絞る。3. 2にAを入れて混ぜる。

⑥ ひじきとパプリカの酢の物

1. 熱湯でさっと茹でたひじきと、適当な大きさに切ったパプリカを、Aで和える。

⑦ バナナヨーグルトドリンク

1. 5mm角くらいに切ったバナナとAを混ぜる。

⑧ 海と野菜の梅だれ添え

1. 鯛はそぎ切りにして、さっと湯引きする。2. オクラは茹でて半分は切る。茄子は輪切りにし、耐熱容器に並べ、電子レンジで約2分加熱する。3. 梅干しはみじん切りにし、Aを混ぜる。4. 1、2、えびを盛り付け、3を添える。

⑨ かぼちゃとごぼう、京揚げの煮物

1. かぼちゃは所々皮をむき、適当な大きさに切る。ごぼうは5cm長さに切って割れるくらいまで叩く。2. 油揚げは油抜きをし、適当な大きさに切る。3. 分量の1.5倍量のAを鍋に入れて1を煮る。かぼちゃにやや火が通ったら油揚げを入れ、汁が1/3になるまで煮る。

⑩ ふりかけ和えわさび風味

1. きゅうりと大根は乱切りにし、塩をまぶしておく。2. 食べる直前に、ふりかけで和える。

1日の献立 約20単位/約1600kcalの例 (数値はすべて1人分)

大=大さじ
小=小さじ

材料	分量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品	食塩相当量
朝食										
① 玄米フレーク	50g	2.5								1.2
低脂肪牛乳	160ml				1.0					0.2
カロリーゼロの甘味料	16g(小4)							—		
② 鶏もも肉(皮なし)	80g			1.3						0.1
じゃがいも	20g	0.2								
さやいんげん	15g						※			
オリーブ油	6g(大1/2)					0.6				
カレー粉	1g(小1/2)									
塩	1g(小1/6)									1.0
③ トマト	80g						※			
玉ねぎ	10g						※			
バジル	1g						※			
ノンオイルドレッシング	5g(小1/4)									0.3
④ メロン	100g		0.5							
計		2.7	0.5	1.3	1.0	0.6	0.4	0.0	0.0	2.8
昼食										
⑤ ご飯	150g	3.0								0.1
牛ひき肉	40g			1.0						
酒	5g(小1)								0.1	
長芋	60g	0.5								
ピーマン	10g						※			
しょうが(みじん切り)	1g(小1/4)						※			
豆板醤	0.5g(小1/6)									0.1
ごま油	4g(小1)					0.4				
カロリーゼロの甘味料	8g(小2)							—		
醤油	6g(小1)									0.9
鶏ガラスープの素	0.5g(小1/4)									0.2
水	15ml(大1)									
⑥ 小松菜	40g						※			
もやし	20g						※			
舞茸	20g									
塩	0.2g									0.2
かつお節	0.5g			0.0						
⑦ 干しひじき(戻し)	30g									
赤パプリカ	10g						※			
黄パプリカ	10g						※			
ゆずこしょう	1g(小1/6)									0.2
カロリーゼロの甘味料	10g(小2-1/2)							—		
酢	8g(大1/2)									
⑧ バナナ	50g		0.5							0.1
プレーンヨーグルト	60g				0.5					
カロリーゼロの甘味料	5g(小1-1/4)							—		
水	30ml(大2)									
計		3.5	0.5	1.0	0.5	0.4	0.3	0.0	0.1	1.8
夕食										
⑨ ご飯	150g	3.0								0.1
真鯛(天然刺身用)	60g			1.0						0.1
ゆでえび	20g			0.2						
オクラ	10g						※			
茄子	30g						※			
梅干し(市販)	2g									0.2
醤油	1.5g(小1/4)									0.2
だし汁	5ml(小1)									
⑩ かぼちゃ	30g	0.3								
ごぼう	30g						※			
油揚げ	20g			1.0						
だし汁	100ml(1/2カップ)									0.1
醤油	6g(小1)									0.9
カロリーゼロの甘味料	8g(小2)							—		
⑪ きゅうり	50g						※			
大根	30g						※			
塩	0.2g									0.2
わさび風味ふりかけ	3g									0.4
計		3.3	0.0	2.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	2.2
1日 合計		9.5	1.0	4.5	1.5	1.0	1.2	0.0	0.1	6.8

※栄養価数値は「日本食品標準成分表2015」および日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表(第7版)」より可食量で算出しています。
※海藻、きのこ、こんにゃくは表6ですが、日常食べる量ではエネルギー量はわずかなので、食べる量を量ったり計算する必要はありません。

砂糖と同じ甘さでカロリー0の自然派甘味料 ラカントS

果実「羅漢果」とエリスリトール、2つの天然素材から生まれました。人工甘味料は使用していません。★着色料 無添加

煮物など長時間の加熱もOK! 甘さはそのままです。

砂糖と同じ甘さで計量が簡単。置き換えるだけで簡単にカロリーダウンできます!

徹底した品質管理を行っています

シーンに合わせて使い分け
便利なラインナップ



カバンに、車に、ポケットに
カロリーゼロ 日本初



いのちをつなぐ

SARAYA



ラカントSは糖尿病と闘う
フルサークル運動に協賛しています

ラカント 検索

詳しい情報は
コチラから

商品についてのお問い合わせは
0120-40-3636 (9時~17時 土・日・祝 休)