

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

主菜

おもにたんぱく源と
なるおかず。肉、魚、
卵、大豆製品など

主食

おもに炭水化物。
ご飯、麺類、パンなど

副菜

おもにビタミンやミネラル
源となるおかず。野菜、
きのこ類、海藻類など

- ◆ 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 ※裏面にレシピの材料（分量）や栄養データを詳しく紹介しています

このカロリーゼロの甘味料は
0kcal
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

① 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。

② 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。



③ メロン

糖分の多い果物は、朝食時に。

④ 鶏とじゃがいものグリル

オープンスタ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

① 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
もう一品」という時に便利です。

② 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。



③ 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。

④ 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

① ご飯

② 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。



③ ふりかけ和え

ふりかけの種類を変えれば、
いろいろな味が楽しめます。

④ 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、いんげんは半分、じゃがいもはいんげんと同じ太さに切る。2. 鶏肉を塩(1/3量)でもむ。残りの塩をふたがじゃがいもといんげんを加え、さらにオリーブ油とカレー粉を加えて混ぜる。3. オートブスターの天板にオーブンシートを敷き、鶏肉を10分程焼く。4. 天板にオーブンシートを敷き、じゃがいもといんげんを5分程焼く。上下を返して、さらに5分程焼く。5. 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、水切る。2. 1と手でちぎったバジルとレモン汁を混ぜ合わせる。

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. 鯖はさき切りにして、さっと湯引きする。2. オクラは茹でて半分に切る。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、塩をふしておく。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	好適品	糖質換算
① 玄米フレーク	50g	2.5								1.2
② 低脂肪牛乳	160ml				1.0					0.2
③ カロリーゼロの甘味料	16g(小4)							—		
④ 鶏もも肉(皮なし)	80g	0.2		1.3						0.1
⑤ じゃがいも	20g									
⑥ さやいんげん	15g					0.6				
⑦ オリーブ油	6g(大1/2)									
⑧ カレー粉	1g(小1/2)									1.0
⑨ 塩	1g(小1/6)									
⑩ トマト	80g									
⑪ 玉ねぎ	10g									
⑫ バジル	1g									
⑬ ノンオイルドレッシング	5g(小1/4)									0.3
⑭ 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
① ご飯	150g	3.0			1.0					0.1
② 牛ひき肉	40g									
③ 酒	5g(小1)									0.1
④ 長芋	60g	0.5								
⑤ ピーマン	10g									
⑥ しょうが(みじん切)	1g(小1/4)									
⑦ 豆板醤	0.5g(小1/6)									0.1
⑧ ごま油	4g(小1)					0.4				
⑨ カロリーゼロの甘味料	8g(小2)							—		
⑩ 醤油	6g(小1)									0.9
⑪ 鶏ガラスープの素	0.5g(小1/4)									0.2
⑫ 水	15ml(大1)									
⑬ 小松菜	40g									
⑭ もやし	20g									
⑮ 舞茸	20g									
⑯ かつお節	0.2g									0.2
⑰ かつお節	0.5g			0.0						
⑱ 干しひじき(戻し)	30g									
⑲ 赤パプリカ	10g									
⑳ 黄パプリカ	10g									
㉑ ゆずこしょう	1g(小1/6)									0.2
㉒ カロリーゼロの甘味料	10g(小2-1/2)							—		
㉓ 酢	8g(小1/2)									
① バナナ	50g		0.5							0.1
② プレーンヨーグルト	60g				0.5					
③ カロリーゼロの甘味料	5g(小1-1/4)							—		
④ 水	30ml(大2)									
計		3.5	0.5	1.0	0.5	0.4	0.3	0.0	0.1	1.8
① ご飯	150g	3.0								0.1
② 真鯛(天然刺身用)	60g			1.0						0.1
③ ゆずえび	20g			0.2						
④ オクラ	10g									
⑤ 茄子	30g									
⑥ 梅干し(市販)	2g									0.2
⑦ 醤油	1.5g(小1/4)									0.2
⑧ だし汁	5ml(小1)									
⑨ かぼちゃ	30g	0.3								
⑩ ごぼう	30g									
⑪ 油揚げ	20g			1.0						
⑫ だし汁	100ml(大7)									0.1
⑬ 醤油	6g(小1)									0.9
⑭ カロリーゼロの甘味料	8g(小2)							—		
⑮ きゅうり	50g									
⑯ 大根	30g									0.2
⑰ 塩	0.2g									0.4
⑱ わさび風味ふりかけ	3g									
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

※糖質換算値は「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、日常食べる量はエネルギー1量はわずかなので、食べる量を量った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

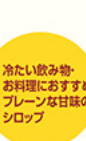
果実「種蒔」とエリスリトール、2つの天然素材から生まれました。人工甘味料は使用していません。★糖質 無添加

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
カロリーゼロ飴 日本初



いちごミルク味
ミルク風味
濃厚抹茶味
ヨーグルト味
ブルーベリー味
パイナップル味

いのちをつなぐ
SARAYA



ラカントSは糖尿病と闘う
方々をサポートするために開発しています

ラカント 検索 詳しい情報は
こちらから

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