

ファミレスでの食事例 (女性)

～主食・主菜・副菜を意識して選んでみよう！～

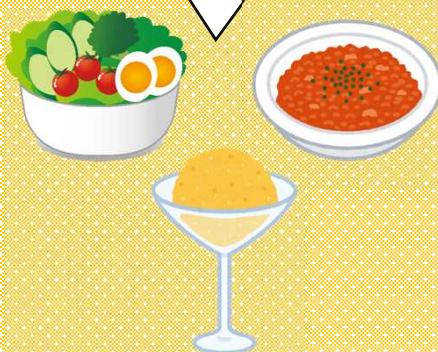
1日の推定エネルギー必要量は、18～29歳女性で2,000kcalとされています。

○ 良い例

- ・ サラダ 126kcal
→副菜
- ・ 牛肉とトマトのリゾット 471kcal
→主食+主菜+副菜
- ・ シャーベット 127kcal

合計 724kcal

*1,000kcal以内◎
*栄養バランス◎



× 悪い例

- ・ チキン 295kcal
→主菜
- ・ カルボナーラ 731kcal
→主食+主菜
- ・ ティラミス 229kcal

合計 1,255kcal

※1日の約半分以上の
カロリーを摂取
※副菜が足りない



東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 3期生 作成
伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士指導

おいしく 残さず 食べきろう！

まずは、
「適量注文」から

食品ロスを減らすため、
できることから始めましょう



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。
日本では年間約570万トンもの食品ロスが発生しており、
一人あたりに換算すると、お茶碗約1杯分(約124g)の
“食べもの”が毎日捨てられていることとなります。

もったいないと思いませんか？



食事処では次のことを心がけましょう

- 食べきれぬ量だけ注文しましょう
- 注文した料理は残さず食べきりましょう

発行：伊勢原市 環境美化センター
TEL：0463 (94) 7502 (直通)

ファミレスでもバランスよく食事をしよう！！
主食・主菜・副菜をそろえてみよう

ファミレスでの食事例

(男性) ※18～29歳男性の一日に必要なカロリーは2,650kcal

タンパク質・脂質・炭水化物のバランスを考えよう！

🐱 良い例

サラダ

約120kcal → 副菜

お肉と野菜のスープ

約150kcal → 主菜 + 副菜

好きなドリア

600kcal以内 → 主食 + 主菜

合計 約870kcal

脂質・炭水化物・タンパク質
のバランスが取れていて、カ
ロリーを抑えられている。



👹 悪い例

ピザ

約600kcal → 主食

ドリア

約600kcal → 主食 + 主菜

デザート

約200kcal

※副菜がない！！

合計 約1400kcal

脂質・炭水化物が多くて
高カロリー！
肥満や生活習慣病の原因
になることも！！



東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 3期生 作成
伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士指導

おいしく 残さず 食べきろう！

まずは、
「適量注文」から



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

食品ロスを減らすため、 できることから始めましょう

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。
日本では年間約570万トンもの食品ロスが発生しており、
一人あたりに換算すると、お茶碗約1杯分(約124g)の
“食べもの”が毎日捨てられていることとなります。

もったいないと思いませんか？



食事処では次のことを心がけましょう

○食べきれぬ量だけ注文しましょう
○注文した料理は残さず食べきりましょう

発行：伊勢原市 環境美化センター
TEL：0463 (94) 7502 (直通)