

こんな工夫で

カロリーダウン！

炭水化物+炭水化物をやめる

※  は単品でのエネルギーです。

(単位kcal)

現状	…	こう変える!	これだけダウン
ラーメン 443 +ご飯(どんぶり普通盛り) 504	947	ラーメン+水ギョウザ 303	746 -201
ラーメン 443 +半チャーハン 377	820	タンメン 503	503 -317
カツ丼 893 +ざるそば 284	1,177	カツ丼+野菜ジュース(市販) 36	929 -248
チキンカレー 690 +きつねうどん 382	1,072	チキンカレー+野菜ジュース(市販) 36	726 -346
のり竜田弁当 724 +カップラーメン(ミニ) 166	890	のり竜田弁当 +惣菜パック(しめじと小松菜のおひたし) 53	777 -113
ハンバーガーセット(チーズバーガー 303 +ポテトM 420 +コーラM 140)	863	のり竜田弁当+野菜ジュース(市販) 36 チーズバーガー+サイドサラダ(ドレッシング付) 125 +野菜ジュース 68	760 -130
			-367

飲み物を変える

(単位kcal)

現状	…	こう変える!	これだけダウン
コーヒー1缶 (190ml/加糖) 63		コーヒー1缶 (190ml/ブラック) 8	-55
コーラ1缶 (350ml) 158		ノーカロリーコーラ1缶 (350ml) 0	-158
スポーツドリンク (500ml) 135		お茶(緑茶・ウーロン 茶など) 0	-135
100%オレンジジュース (200ml) 86		トマトジュース(190g) 38 野菜ジュース(190g) 36	-48 -50
ジンジャーエール (500ml) 175		ミネラルウォーター 0	-175

無糖の
ものに！

お酒のおつまみを変える

(単位kcal)

現状	…	こう変える!	これだけダウン
いかリング揚げ (いか90g) 264		刺身 89	-175
ミックスナツ(約20g) 124		枝豆(さやごと80g) 54	-70
ポテトサラダ 224		海藻サラダ 32	-192
なすの素揚げ(なす100g) 155		大根サラダ 80	-144
揚げ出し豆腐(豆腐100g) 185		焼きなす 27	-128
飲酒後のラーメン (とんこつラーメン) 477		豆腐サラダ 111	-74
		梅茶漬け 171	-306

ぜひ試してみてください！



※表示のないものはすべて1人前です。

参考文献:女子栄養大学出版部「五訂増補毎日の食事のカロリーガイド」「五訂日本食品成分表対応エネルギー・早わかり」「ダイジェスト版五訂食品成分表」厚生労働省「保健指導における学習教材集 C-12、C-14」一部メーカー表示

メタボ改善や健康維持のために食生活を見直しが不可欠です。外食はエネルギーが高いものが多いのですが、メニューの選び方でしっかりカロリーダウンできます。



プリンス&プリンセスは、今回をもちまして終了させていただきます。これまでご応募いただき、ありがとうございました。

ホームページの「フォトギャラリー」では、引き続き皆さまのご投稿をお待ちしていますので、ぜひご応募ください。



住所変更があった方は在籍事業所を経由して健保組合へも届け出を忘れずに