

1日20単位食に見る、たんぱく質量による食品の選び方の違いについて 身長160cm、標準体重56.3kgの場合

	たんぱく質制限なし(炭水化物55%)		たんぱく質標準体重当たり0.8g(45g) 治療用特殊食品利用なし		たんぱく質標準体重当たり0.8g(45g) 治療用特殊食品利用あり	
	単位数	目安量の例	単位数	目安量の例	単位数	目安量の例
表1	9	食パン 60g(6枚切り1枚)【B】 生そば 90g【B】 ご飯 150g(茶碗1杯)【A】 西洋かぼちゃ 90g【A】	11	A 8 ご飯 350g 西洋かぼちゃ 90g B 3 生そば 90gまたは食パン90g C 0 治療用特殊食品 0	11	A 4 ご飯 150g 西洋かぼちゃ 90g B 3 生そば 90gまたは食パン90g C 0 治療用特殊食品 4 低たんぱくご飯 200g
表2	1	梨100g(大1/4)+みかん100g	たんぱく質制限なしと同じ			
表3	5	さんま 60g(2/3匹)【A】 鶏卵Mサイズ 1個【B】 納豆 40g(1パック)【B】 豚ひれ 60g【C】 または皮なし鶏胸肉 80g【D】	2	A 0.5 さんま1/6匹(15g) B 1.5 鶏卵Mサイズ 1個 納豆 20g C 0	3	A 1.5 さんま1/2匹(45g) B 1.5 鶏卵Mサイズ 1個 納豆 20g C 0
表4	1.5	牛乳 180ml	1	牛乳 120ml	1	牛乳 120ml
表5	1.5	植物油 10g(大匙軽く1杯) マヨネーズ 5g	3	植物油 10g(大匙軽く1杯) マヨネーズ 10g(大匙軽く1杯) マーガリン 10g	2	植物油 10g(大匙軽く1杯) マヨネーズ 5g(大匙軽く1/2杯) マーガリン 5g
表6	1.2	いろいろとり合わせて300g	たんぱく質制限なしと同じ 但し、たんぱく質やカリウム含有量に注意			
調味料	0.8	味噌 10g 砂糖 5g みりん 10g	たんぱく質制限なしと同じ			

※ 表1の治療用特殊食品 低たんぱくご飯(米)、たんぱく調整食パン、低たんぱくパンクロワッサン風、グンプン商品、げんた商品、じんぞう先生商品、でんぷん商品など



