

主食のたんぱく質を見てみよう

たんぱく質という『魚・肉・卵・大豆製品・乳製品など』を思い浮かべますが、炭水化物に分類される『ごはんやパン・麺など』の主食にも、たんぱく質が含まれています。

前のページではごはんやパンを治療用食品に置き換えることで、魚や肉などの主菜の量や副菜を増やすことができました。さらに、たんぱく質を抑えながらも、バランスの良い食事が摂れることがお分かりいただけたかと思います。では、実際に普段食べている主食と治療用食品の主食を比較してみましょう。

※赤文字の商品が弊社取扱の治療用食品です。

成分値は上段が一般食品、下段が治療用食品を掲載しています。

ごはん(精白米)
[180g]

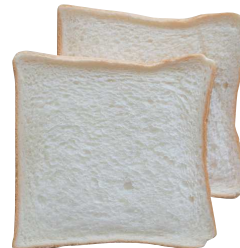


105.ピーエルシーごはん
炊き上げ一番1/25
[180g]




エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
302	4.5	52	61	0
300	0.18	0	24	0

食パン
[100g]




138.越後の食パン
[100g]




エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
264	9.3	97	83	1.3
268	0.37	14	6	0.7

具だくさん五目炒飯
[250g]




2.野村家の食卓シリーズ
チャーハン
[250g(1袋)]




エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
412	11.1	-	-	2.6
448	4.8	93	70	1.7

ロールパン
[50g]



80.たんぱく調整パン
ふんわりロール
[50g(1個)]



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
158	5.1	55	49	0.6
178	1.9	17	20	0.25

焼おにぎり
[70g]



4.野村家の食卓シリーズ
焼おにぎり
[70g(1個)]



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
127	2.2	39	32	0.7
100	1.0	11.2	14.7	0.4

肉まん
[75g]



6.野村家の食卓シリーズ
肉まん
[75g(1個)]



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
188	6.9	255	-	0.7
208	2.5	77	30	0.19

うどん(乾麺)

[100g]



146.げんたうどん(乾麺)

[100g]



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
348	8.5	130	70	4.3
352	1.9	29.8	42.6	0.1

そば(乾麺)

[100g]



148.げんたそば(乾麺)

[100g]



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
344	14.0	260	230	2.2
354	2.9	93	51.5	0

そうめん(乾麺)

[100g]



147.げんたそうめん(乾麺)

[100g]



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
356	9.5	120	70	3.8
353	2.8	43	50	0

もち

[54g]



133.グンプンの力餅

[45g(1個)]



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
127	2.3	36	42	0
90	0.1	2	2.2	Tr

スパゲティ(乾麺)

[100g]



167.アプロテン

たんぱく調整スパゲティタイプ

[100g]



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
379	12.2	200	130	0
357	0.4	15	19	0

マカロニ(乾)

[100g]



168.アプロテン

たんぱく調整マカロニタイプ

[100g]



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
379	12.2	200	130	0
357	0.4	15	19	0

カップヌードル

[77g(1個)]



158.レナケアー

しょうゆラーメン

[72.2g(1個)]



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
343	10.6	-	-	5.1
327	3.2	109	70	2.6

カップ焼きそば

[120g]



161.レナケアー

ソース焼きそば

[107.8g]



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
518	10.2	-	-	4.6
520	4.8	135	86	2.0

◆参考:「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」[五訂増補外食のカロリーガイド・毎日の食事のカロリーガイド改訂版(女子栄養大学出版部)] [2016/7/1更新]