

# AS-9 調理方法でカロリー変化フードモデルの活用例

同じ量の  
豚肉、  
ほうれん草、  
かぼちゃを  
使って調理しても…



献立の主な使用食材

豚肉(ロース)	100g
ほうれん草	60g
かぼちゃ	60g

同じ食材でも  
これだけ  
カロリーや  
脂質が  
変わるんだ



低カロリー献立

ごはん 200g	642 kcal
冷しゃぶ	24.6g 脂質 84.7g
ほうれん草のお浸し	13.6g 脂質 7.5g
かぼちゃのみそ汁	1.7g 脂質 1.5g

低カロリーに  
なる献立例

642kcal  
脂質19.6g

高カロリーに  
なる献立例

1010kcal  
脂質49.4g



高カロリー献立

ごはん 200g	1010 kcal
とんかつ	32.3g 脂質 91.4g
ほうれん草ソテー	48.4g 脂質 7.7g
かぼちゃスープ	1.5g 脂質 1.5g

約400kcal  
脂質約30g

同じ量の食材を使用しても約400kcalの差がでます。待合室や栄養指導室等での展示で、調理方法にも気をつける必要があると伝えられます。