

選んでみよう！ 居酒屋編の使い方

居酒屋でよく食べそうな料理を集めています。
グループワークの教材などとしてご利用ください。

配布用の記入シートは記入シート1 (1枚) あるいは記入シート2 (2枚) を
A4で人数分またはグループ数分を印刷してご利用ください。

【使い方の例】

1. テーマ『600kcalの食事をめざそう』

2. 指導の流れ

- 対象者にシートを配布し、今日のテーマを記入し、記入項目に丸をつけてもらいます。
- 写真から600kcalとなるような料理を選び、明細一覧横の□にその料理の予想エネルギーを記入してもらいます。
- 電卓で合計し、右下の合計欄に記入してもらいます。
- 記入が終われば、回答を配布したり、ホワイトボードに記入して、対象者に答えあわせをしてもらいます。
(エネルギーや栄養素は±10%の幅でも記載しております。正解の範囲の目安としてご利用ください。)
- 対象者に予想したエネルギーが正しいかどうかの確認をしてもらい、アドバイスをします。

選んでみよう！ 居酒屋編

テーマ 600kcalの食事をめざそう

目標に合うように料理を選択し、予想する数値を料理名横に記入し、合計せよ。



SAT-V2 食育SATシステム用問題集セット(58冊)より

| 記入項目 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩(g) | 主食(SV) | 副菜(SV) | 主菜(SV) | アルコール(e) |
|---------------|-------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|----------|
| 1 かき氷 | | | | | | | | |
| 2 さきぬか | | | | | | | | |
| 3 冷や心トマト | | | | | | | | |
| 4 野菜スティック | | | | | | | | |
| 5 きのことおろし | | | | | | | | |
| 6 もずく酢 | | | | | | | | |
| 7 ごぼうマヨサラダ | | | | | | | | |
| 8 大根サラダ | | | | | | | | |
| 9 焼なす | | | | | | | | |
| 10 パターコーン | | | | | | | | |
| 11 刺身 マグロ | | | | | | | | |
| 12 刺身 マグロとろ | | | | | | | | |
| 13 刺身 イカ | | | | | | | | |
| 14 刺身 サーモン | | | | | | | | |
| 15 刺身 はまち | | | | | | | | |
| 16 刺身 たい | | | | | | | | |
| 17 刺身 ひめさば | | | | | | | | |
| 18 刺身 あじの | | | | | | | | |
| 19 マグロ山かけ | | | | | | | | |
| 20 やきどり ねぎま | | | | | | | | |
| 21 やきどり レバー | | | | | | | | |
| 22 やきどり つくね | | | | | | | | |
| 23 やきどり 皮 | | | | | | | | |
| 24 やきどり 身 | | | | | | | | |
| 25 焼肉 カルビ50g | | | | | | | | |
| 26 焼肉 レバー50g | | | | | | | | |
| 27 焼肉 塩タン50g | | | | | | | | |
| 28 焼野菜 7種盛 | | | | | | | | |
| 29 串かつ 豚ロース | | | | | 1.5 | | | |
| 30 串かつ 豚バラ | | | | | 1.0 | | | |
| 31 串かつ えび | | | | | | | | |
| 32 揚げ出し豆腐 | | | | | | | | |
| 33 牛すじ焼込み | | | | | | | | |
| 34 イカ丸焼き | | | | | | | | |
| 35 ほっけ塩焼き | | | | | | | 8.0 | |
| 36 子持ちひしゃも | | | | | | | | |
| 37 ちくわの磯辺揚げ | | | | | | | | |
| 38 あさりの酒蒸し | | | | | | | | |
| 39 きのことバター炒め | | | | | | | | |
| 40 ウインナーステーキ | | | | | | | | 2.0 |
| 41 ベーコンステーキ | | | | | | | | 1.0 |
| 42 ポテトサラダ | | | | | | | | |
| 43 ツナ缶(-) | | | | | | | | |
| 44 刺身しょうゆわさび | | | | | | | | |
| 45 ボン酢 | | | | | | | | |
| 46 焼肉のタレ | | | | | | | | |
| 47 発泡酒(350ml) | | | | | | | | |
| 48 ビール大ジョッキ | | | | | | | | |
| 49 日本酒 3合 | | | | | | | | |
| 50 レモンチューハイ | | | | | | | | 1.5 |
| 51 カップ日本酒 | | | | | | | | |
| 52 ウイスキー ロック | | | | | | | | |
| 53 焼酎 ロック | | | | | | | | |
| 54 赤ワイン | | | | | | | | |
| 55 お茶漬け | | | | | | | | |
| 56 焼おにぎり1ヶ | | | | | | | | |
| 57 梅干し | | | | | | | | |
| 58 漬物盛合せ | | | | | | | | |
| 合計 | | | | | | | | 600 |
| 目標 | | | | | | | | 600 |

記入シート 1

【テーマの例】

- 昨日食べたものをチェックしよう
- 食塩3g未満の食事をめざそう
- 脂質を20g未満に抑えよう
- 食事バランスガイドでの主菜のSVを考えよう
- 4人分の理想のオーダーはどれくらい？

指導内容に応じて自由にテーマを設定してください。

※食事バランスガイドについて

食事バランスガイドのSVは合計時の誤差が大きくなることを防ぐため、小数点第一位まで記載しております。適宜整数(2/3以上から1.5未満を1SV、2SV以上は四捨五入)で、ご利用ください。



選んでみよう！ 居酒屋編

テーマ



目標に合うように料理を選択し、予想する数値を料理名横に記入し、合計しましょう。



SAT-V2 食育SATシステム居酒屋晩酌セット(58種)より

記入項目 エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)・食塩(g)・主食(SV)・副菜(SV)・主菜(SV)・アルコール(E)

| | | |
|-------------|------------------|----------------|
| 1 かきピー | 21 やきどり レバー | 41 ベーコンソテー(1枚) |
| 2 さきゆか | 22 やきどり つくね | 42 ポテトサラダ |
| 3 冷やしトマト | 23 やきどり 皮 | 43 ツナ缶(一缶) |
| 4 野菜スティック | 24 やきどり 身 | 44 刺身 しょうゆ・わさび |
| 5 きのことおろし | 25 焼肉 カルビ50g | 45 ポン酢 |
| 6 もずく酢 | 26 焼肉 レバー50g | 46 焼肉のタレ |
| 7 ごぼマヨサラダ | 27 焼肉 塩タン50g | 47 発泡酒(350ml缶) |
| 8 大根サラダ | 28 焼野菜 7種盛 | 48 ビール大ジョッキ |
| 9 焼なす | 29 串かつ 豚ロース | 49 日本酒 3合 |
| 10 バターコーン | 30 串かつ 豚バラ | 50 レモンチューハイ |
| 11 刺身 マグロ | 31 串かつ えび | 51 カップ日本酒 |
| 12 刺身 マグロとろ | 32 揚げ出し豆腐 | 52 ウイスキーロック |
| 13 刺身 イカ | 33 牛すじ煮込み | 53 焼酎 ロック |
| 14 刺身 サーモン | 34 イカ丸焼き | 54 赤ワイン |
| 15 刺身 はまち | 35 ほっけ塩焼き | 55 お茶漬 |
| 16 刺身 たい | 36 子持ちししゃも | 56 焼おにぎり1ヶ |
| 17 刺身 しめさば | 37 ちくわの磯辺揚げ | 57 梅干し |
| 18 刺身 あじらい | 38 あさりの酒蒸し | 58 漬物盛合せ |
| 19 マグロ山かけ | 39 きのことバター炒め | |
| 20 やきどり ねぎま | 40 ウィンナーソーテー(2本) | |
| | | 合計 |
| | | 目標 |

選んでみよう！ 居酒屋編

SAT-V2 食育SATシステム居酒屋晩酌セット (58種) より



選んでみよう！ 居酒屋編

テーマ



目標に合うように料理を選択し、予想する数値を料理名横に記入し、合計しましょう。

記入項目

エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)・食塩(g)・主食(SV)・副菜(SV)・主菜(SV)・アルコール(g)

| | | | | | | | |
|-------------|--|--------------|--|-----------------|--|----------------|--|
| 1 かきピー | | 16 刺身 たい | | 31 串かつ えび | | 46 焼肉のタレ | |
| 2 さきゆか | | 17 刺身 ひめさば | | 32 揚げ出し豆腐 | | 47 発泡酒(350ml缶) | |
| 3 冷やしトマト | | 18 刺身 あじろい | | 33 牛すじ煮込み | | 48 ビール大ジョッキ | |
| 4 野菜スティック | | 19 マグロ山かけ | | 34 イカ丸焼き | | 49 日本酒 3合 | |
| 5 きのことろし | | 20 やきとり ねぎま | | 35 ほっけ塩焼き | | 50 レモンチューハイ | |
| 6 もずく酢 | | 21 やきとり レバー | | 36 子持ちししゃも | | 51 カップ日本酒 | |
| 7 ごぼマヨサラダ | | 22 やきとり つくね | | 37 ちくわの磯辺揚げ | | 52 ウイスキーロック | |
| 8 大根サラダ | | 23 やきとり 皮 | | 38 あさりの酒蒸し | | 53 焼酎 ロック | |
| 9 焼なす | | 24 やきとり 身 | | 39 きのことバター炒め | | 54 赤ワイン | |
| 10 バターコーン | | 25 焼肉 カルビ50g | | 40 ウイナーソーテー(2本) | | 55 お茶漬け | |
| 11 刺身 マグロ | | 26 焼肉 レバー50g | | 41 ベーコンソーテー(1枚) | | 56 焼おにぎり1ヶ | |
| 12 刺身 マグロとろ | | 27 焼肉 塩タン50g | | 42 ポテトサラダ | | 57 梅干し | |
| 13 刺身 イカ | | 28 焼野菜 7種盛 | | 43 ツナ缶(一缶) | | 58 漬物盛合せ | |
| 14 刺身 サーモン | | 29 串かつ 豚ロース | | 44 刺身しょうゆ・わさび | | | |
| 15 刺身 はまち | | 30 串かつ 豚バラ | | 45 ポン酢 | | | |

合計

目標

選んでみよう！ 居酒屋編 回答シート

含有量0.0gのもの、含有量とSV数が少ないもの5つを青色、多いもの5つを赤色で表示しています。（嗜好飲料は除く）

| | 料理名 | エネルギー | | たんぱく質 | | 脂質 | | 食塩 | | 主食 | 副菜 | 主菜 |
|----|--------------|-------|---------|-------|-----------|------|-----------|-----|---------|-----|-----|-----|
| | | kcal | ±10% | g | ±10% | g | ±10% | g | ±10% | SV | SV | SV |
| 1 | かきピー | 221 | 199~243 | 6.7 | 6.1~7.4 | 7.9 | 7.1~8.7 | 0.6 | 0.5~0.7 | | | |
| 2 | さきいか | 70 | 63~77 | 11.4 | 10.2~12.5 | 0.8 | 0.7~0.9 | 1.7 | 1.6~1.9 | | | |
| 3 | 冷やしトマト | 38 | 34~42 | 1.4 | 1.3~1.5 | 0.2 | 0.2~0.2 | 0.0 | 0.0 | | 2.9 | |
| 4 | 野菜スティック | 53 | 47~58 | 2.3 | 2.1~2.5 | 0.9 | 0.8~0.9 | 1.9 | 1.8~2.1 | | 1.1 | |
| 5 | きのこおろし | 27 | 24~30 | 2.7 | 2.4~3.0 | 0.4 | 0.3~0.4 | 0.7 | 0.7~0.8 | | 1.8 | |
| 6 | もずく酢 | 6 | 5~6 | 0.3 | 0.3~0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.4~0.5 | | 0.6 | |
| 7 | ごぼマヨサラダ | 190 | 171~209 | 1.9 | 1.7~2.1 | 15.7 | 14.1~17.2 | 1.1 | 1.0~1.2 | | 1.1 | |
| 8 | 大根サラダ | 45 | 40~49 | 2.4 | 2.1~2.6 | 0.2 | 0.2~0.2 | 1.1 | 1.0~1.2 | | 1.9 | |
| 9 | 焼なす | 29 | 26~32 | 1.7 | 1.6~1.9 | 0.1 | 0.1~0.2 | 0.0 | 0.0 | | 1.7 | |
| 10 | バターコーン | 211 | 190~232 | 3.6 | 3.2~3.9 | 13.9 | 12.5~15.2 | 0.3 | 0.3~0.3 | | 1.4 | |
| 11 | 刺身 マグロ | 50 | 45~55 | 10.6 | 9.5~11.6 | 0.6 | 0.5~0.6 | 0.0 | 0.0 | | | 1.8 |
| 12 | 刺身 マグロとろ | 189 | 170~208 | 11.1 | 9.9~12.2 | 15.1 | 13.6~16.6 | 0.1 | 0.1~0.1 | | | 2.1 |
| 13 | 刺身 イカ | 26 | 24~29 | 5.4 | 4.9~6.0 | 0.4 | 0.3~0.4 | 0.2 | 0.2~0.3 | | | 0.9 |
| 14 | 刺身 サーモン | 80 | 72~88 | 7.8 | 7.0~8.6 | 5.0 | 4.5~5.5 | 0.0 | 0.0 | | | 1.3 |
| 15 | 刺身 はまち | 102 | 92~113 | 7.9 | 7.1~8.7 | 7.3 | 6.6~8.0 | 0.0 | 0.0 | | | 1.5 |
| 16 | 刺身 たい | 28 | 26~31 | 4.1 | 3.7~4.5 | 1.2 | 1.0~1.3 | 0.0 | 0.0 | | | 0.9 |
| 17 | 刺身 しめさば | 68 | 61~75 | 3.7 | 3.3~4.1 | 5.4 | 4.8~5.9 | 0.3 | 0.3~0.4 | | | 0.6 |
| 18 | 刺身 あしらい | 2 | 2~2 | 0.1 | 0.1~0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | 0.2 | |
| 19 | マグロ山かけ | 124 | 111~136 | 20.4 | 18.3~22.4 | 1.1 | 1.0~1.2 | 1.1 | 1.0~1.2 | | 0.4 | 3.1 |
| 20 | やきとり ねぎま | 62 | 56~69 | 3.6 | 3.2~3.9 | 2.8 | 2.5~3.1 | 0.6 | 0.5~0.7 | | 0.1 | 0.5 |
| 21 | やきとり レバー | 67 | 60~73 | 7.9 | 7.1~8.7 | 1.2 | 1.1~1.4 | 0.7 | 0.6~0.7 | | | 1.3 |
| 22 | やきとり つくね | 91 | 82~100 | 8.7 | 7.9~9.6 | 3.3 | 3.0~3.7 | 0.7 | 0.6~0.7 | | 0.1 | 1.4 |
| 23 | やきとり 皮 | 243 | 218~267 | 3.1 | 2.8~3.4 | 23.2 | 20.9~25.5 | 0.3 | 0.3~0.4 | | | 0.5 |
| 24 | やきとり 身 | 102 | 92~113 | 6.8 | 6.1~7.5 | 5.6 | 5.0~6.2 | 0.6 | 0.6~0.7 | | | 1 |
| 25 | 焼肉 カルビ50g | 205 | 184~225 | 7.1 | 6.3~7.8 | 18.6 | 16.7~20.4 | 0.1 | 0~0.1 | | | 1.1 |
| 26 | 焼肉 レバー50g | 66 | 59~73 | 9.8 | 8.8~10.8 | 1.9 | 1.7~2.0 | 0.1 | 0~0.1 | | | 1.6 |
| 27 | 焼肉 塩タン50g | 140 | 126~154 | 7.6 | 6.8~8.4 | 10.9 | 9.8~11.9 | 1.1 | 1.0~1.2 | | | 1.3 |
| 28 | 焼野菜 7種盛 | 54 | 49~59 | 1.7 | 1.5~1.8 | 0.3 | 0.3~0.4 | 0.0 | 0.0 | | 1.8 | |
| 29 | 串かつ 豚コース | 214 | 193~236 | 7.3 | 6.6~8.0 | 16.2 | 14.6~17.9 | 0.5 | 0.4~0.5 | | | 0.8 |
| 30 | 串かつ 豚バラ | 245 | 221~270 | 6.0 | 5.4~6.6 | 20.1 | 18.1~22.1 | 0.5 | 0.4~0.5 | | | 0.7 |
| 31 | 串かつ えび | 169 | 152~186 | 7.1 | 6.4~7.8 | 11.5 | 10.4~12.7 | 0.5 | 0.5~0.6 | | | 0.8 |
| 32 | 揚げ出し豆腐 | 147 | 133~162 | 7.9 | 7.1~8.7 | 8.3 | 7.4~9.1 | 0.4 | 0.3~0.4 | | | 1.1 |
| 33 | 牛すじ煮込み | 194 | 175~214 | 16.0 | 14.4~17.6 | 3.3 | 2.9~3.6 | 1.7 | 1.5~1.8 | | 0.4 | 2.4 |
| 34 | イカ丸焼き | 243 | 219~267 | 27.9 | 25.1~30.7 | 1.8 | 1.6~2.0 | 2.1 | 1.9~2.3 | | | 4.5 |
| 35 | ほっけ塩焼き | 74 | 66~81 | 10.9 | 9.8~11.9 | 2.9 | 2.6~3.2 | 2.2 | 1.9~2.4 | | | 1.8 |
| 36 | 子持ちししゃも | 75 | 67~82 | 9.5 | 8.5~10.4 | 3.6 | 3.3~4.0 | 0.5 | 0.5~0.6 | | | 1.6 |
| 37 | ちくわの磯辺揚げ | 177 | 160~195 | 8.6 | 7.7~9.4 | 7.3 | 6.6~8.0 | 1.3 | 1.2~1.4 | | | 1 |
| 38 | あさりの酒蒸し | 70 | 63~77 | 2.9 | 2.6~3.1 | 0.1 | 0.1~0.1 | 1.6 | 1.4~1.8 | | | 0.4 |
| 39 | きのこバター炒め | 68 | 61~75 | 2.3 | 2.1~2.5 | 6.0 | 5.4~6.6 | 0.4 | 0.4~0.5 | | 1.1 | |
| 40 | ウイナーソーテー(2本) | 250 | 225~275 | 9.9 | 8.9~10.9 | 22.4 | 20.1~24.6 | 1.4 | 1.3~1.6 | | | 1.7 |
| 41 | ベーコンソーテー(1枚) | 131 | 118~144 | 3.9 | 3.5~4.3 | 12.7 | 11.5~14.0 | 0.6 | 0.5~0.7 | | | 0.7 |
| 42 | ポテトサラダ | 173 | 156~190 | 1.0 | 0.9~1.1 | 15.1 | 13.6~16.6 | 0.4 | 0.3~0.4 | | 0.6 | |
| 43 | ツナ缶(一盛) | 134 | 120~147 | 8.9 | 8.0~9.7 | 10.9 | 9.8~11.9 | 0.5 | 0.4~0.5 | | | 1.5 |
| 44 | 刺身しょうゆ・わさび | 16 | 14~18 | 1.5 | 1.4~1.7 | 0.0 | 0.0 | 1.3 | 1.2~1.4 | | | |
| 45 | ポン酢 | 10 | 9~11 | 0.8 | 0.7~0.9 | 0.0 | 0.0 | 1.5 | 1.3~1.6 | | | |
| 46 | 焼肉のタレ | 88 | 79~97 | 2.4 | 2.1~2.6 | 3.7 | 3.3~4.0 | 2.4 | 2.2~2.6 | | | |
| 55 | お茶漬け | 351 | 316~386 | 5.8 | 5.3~6.4 | 0.7 | 0.6~0.8 | 2.0 | 1.8~2.2 | 1.6 | | |
| 56 | 焼おにぎり1ヶ | 251 | 226~276 | 3.7 | 3.4~4.1 | 0.3 | 0.3~0.3 | 2.2 | 2.0~2.4 | 0.9 | | |
| 57 | 梅干し | 3 | 3~4 | 0.1 | 0.1~0.1 | 0.0 | 0.0 | 2.2 | 2.0~2.4 | | 0.1 | |
| 58 | 漬物盛合せ | 40 | 36~44 | 1.7 | 1.6~1.9 | 0.2 | 0.2~0.2 | 4.6 | 4.1~5.0 | | 1.8 | |

嗜好飲料

| | 料理名 | エネルギー | | アルコール | | アルコール度数 |
|----|-------------|-------|---------|-------|-----------|---------|
| | | kcal | ±10% | g | ±10% | % |
| 47 | 発泡酒(350ml缶) | 159 | 143~175 | 14.8 | 13.3~16.3 | 5 |
| 48 | ビール大ジョッキ | 280 | 252~308 | 25.9 | 23.3~28.5 | 5 |
| 49 | 日本酒 3合 | 589 | 530~647 | 66.4 | 59.8~73.1 | 16 |
| 50 | レモンチューハイ | 172 | 155~189 | 12.3 | 11.1~13.5 | 6 |
| 51 | カップ日本酒 | 218 | 196~240 | 24.6 | 22.1~27.1 | 16 |
| 52 | ウイスキー ロック | 68 | 61~74 | 9.5 | 8.6~10.5 | 40 |
| 53 | 焼酎 ロック | 142 | 127~156 | 19.9 | 17.9~21.9 | 25 |
| 54 | 赤ワイン | 73 | 65~80 | 9.3 | 8.3~10.2 | 12 |

※ 栄養計算は五訂増補食品成分表に基づいています。
また、アルコール度数は成分表に記載のアルコール量を基に計算しています。

※ 食事バランスガイドのSV数は適宜整数としてご活用ください。(2/3以上から1.5未満を1SV、2SV以上は四捨五入)