

## <四群点数法>

四群点数法の内容については誌面をご確認ください。

### \* 一日の献立例 \*

一日のエネルギー量 1600kcal=20 点を目標とした場合

四群点数法を取り入れて、ご自身の食事内容を見直してみましよう。

### 朝食

♠ 2.0 ♥ 0 ♣ 0.8 ◆ 3.9



#### <各群の点数>

- 目玉焼き 1.2 点 (卵 1.0、油 0.2)
- グリーンサラダ 0.8 点 (野菜 0.3、油 0.5)
- トースト 1.5 枚 3.2 点 (パン 3.0、ジャム 0.2)
- バナナ 1/2 本 0.5 点
- カフェオレ(牛乳) 1.0 点

朝食  
6.6 点  
531kcal

### 昼食

♠ 1.0 ♥ 1.0 ♣ 2.3 ◆ 3.8



#### <各群の点数>

- イカとほうれん草の Pasta 4.9 点 (イカ 1.0、ほうれん草 0.4、  
Pasta 3.0、油 0.4、ワイン 0.1)
- さつまいもの煮物 1.7 点 (さつまいも 1.0、レーズン 0.4、  
マーガリン 0.2、砂糖 0.1)
- りんごのヨーグルトがけ 1.5 点 (りんご 0.5、ヨーグルト 1.0)

昼食  
8.2 点  
655kcal

### 夕食

♠ 0 ♥ 2.0 ♣ 0.4 ◆ 3.5



#### <各群の点数>

- 豚肉のホイル焼き 1.3 点 (豚肉 1.0、エリンギ・アスパラ・玉ねぎ・人参 0.2)
- 湯豆腐 1.0 点 (豆腐 1.0)
- なすのサラダ 0.5 点 (なす 0.2、マヨネーズ 0.3)
- ごはん(150g) 3.2 点

夕食  
6.0 点  
477kcal

3食

20.8 点

1663kcal

※各点数は端数処理をしているため、合計点数に誤差が生じています。

※詳しく知りたい方はこちらの書籍をお勧めします。

「なにをどれだけ食べたらいいの? 第2版」

「実践で学ぶ女子栄養大学のバランスのよい食事法 第3版」

「食品 80 キロカロリーガイドブック」

参考文献/「月刊 栄養と料理」、「なにをどれだけ食べたらいいの?」