

炭水化物 (1 炭水化物単位 = 15 グラムの炭水化物)

澱粉：穀物	パン	澱粉質の野菜
½カップ 炊いたお米 - 白米、バスマティ、ワイルドライス、玄米	½個 饅頭 大	½カップ又は½本 とうもろこし 大
½カップ もち米	¼個 ベーグル 大	1 カップ 調理済みレンコン
½カップ おかゆ、オートミール	½個 パイナップルパン	3 オンス又は½カップ マッシュポテト (サツマイモを含む)
½カップ 調理済み中華麺	¼本 フランスパン 大	1½オンス又は½カップ すりつぶしたタロイモ
½カップ 調理済みうどん	1 枚又は1 オンス パン/トースト	3 個 栗
½カップ 調理済み ヴェルミチェッリ	¼枚 ねぎチヂミ	1½カップ すりつぶしたかぼちゃ
½カップ 調理済み春雨	½個 クロワッサン 大	½カップ 豆またはえんどう豆
½カップ 調理済みスパゲッティ、マカロニ		

フルーツ

1 個 りんご 小	1 個 桃 中	1 個 キウイ
1 個 梨 中	½個 柿 大	½個 グレープフルーツ 大
½本 バナナ 大	2 個 プラム 小	10 個 ブドウ 大
½個 ドラゴンフルーツ (ピタヤ)	大さじ2 レーズン	5 個 ライチ
½個 マンゴー 小	1 カップ イチゴ	1¼カップ スイカ
½個 パパイア 中	2 個 タンジェリン 小	¼カップ ドリアン

調理済み食品

甘味料

その他

3個 餃子	大さじ1 蜂蜜	2個 フォーチュンクッキー
5個 ワンタン	1カップ 加糖豆乳	大さじ2 海鮮醬
¼袋 即席麵**	½カップ タピオカミルクティ (4オンス)	大さじ2 照り焼きソース
½カップ 炒麵**	1袋 インスタント 2 in 1 ミックス飲料	大さじ2 オイスターソース
1個 春巻き 大 **	大さじ1½ 加糖コンデンスミルク	5枚 クラッカー、 マリークラッカー
	3個 もち米団子(デザート)	3個 ナツメヤシ
		大さじ3 ハスの種

非澱粉質の野菜 (炭水化物なし)

チンゲン菜	カイラン(芥藍)	インゲン
竹の子	ラッキョウ	わけぎ
ピーマン	萹菜	発芽緑豆
もやし	フダンソウ	ペポカボチャ
にがうり	きゅうり	トマト
ブロッコリー	大根	クレソン
キャベツ	なす	木耳(白黒)
にんじん	にんにく	冬瓜
セロリ		

たんぱく質 (1 たんぱく質単位 = 7 グラムのたんぱく質)

付記: 一回の食事あたり、3-4 たんぱく質単位を必要とすることが多い

肉、代用肉 とその他たんぱく質を含む食品

非常に低脂肪の肉 (脂質 0-1 グラム)	低脂肪の肉 (脂質 3 グラム)	普通脂肪の肉 (脂質 5 グラム)	高脂肪の肉 (脂質 8 グラム)
1 オンス 鶏肉、七面鳥(白身の肉、皮無し)	1 オンス 鶏肉、七面鳥(脚肉、皮無し)	1 オンス ポークカツレツ	1 オンス BBQ ポーク
1 オンス 魚肉	1 オンス 低脂肪豚肉	1 オンス 牛肉	1 オンス シチュー用牛肉
1 オンス あひる肉(皮無し)	1 オンス 低脂肪シチュー用牛肉	1 個 卵 大(50g)	1 オンス ランチョンミート
2 オンス 卵の白身	1 個 卵 小(38g)	1 オンス 揚げ魚	1 個 鳥手羽先 小
1 オンス アワビ	1 オンス 鮭、マグロ	4 オンス又は ½カップ 豆腐 ¼カップ 大豆肉増量剤	大さじ 1 ピーナッツバター
1 オンス えびと貝類 ½カップ 豆、さやえんどう(15g の炭水化物も含む)			1 オンス 中国のソーセージと加工された肉

脂質 (1 脂質単位 = 5 グラムの脂質を含む)

付記: 多くの人は一日に 50-60g の脂質を必要とします。より詳しくは栄養士と相談しましょう。

心臓に好ましい脂質 (単飽和, 高度不飽和, オメガ-3 脂肪酸)	心臓に好ましくない脂質 (飽和脂肪酸とトランス脂肪酸)
単飽和脂肪酸 <ul style="list-style-type: none"> - 小さじ 1 植物油 (オリーブ、なたね、ピーナッツ、ゴマ) - 6 個 アーモンド、カシューナッツ - 10 個 ピーナッツ - 16 個 ピスタチオ - 大さじ 1 ゴマ - 大さじ ½ ピーナッツバター、ゴマ、アーモンドペースト 高度不飽和脂肪酸とオメガ 3 脂肪酸 <ul style="list-style-type: none"> - 小さじ 1 植物油 (コーン、紅花、大豆) - 4 ハーフ くるみ - 大さじ 1 かぼちゃ、ひまわりの種 - 大さじ 1 マーガリン、マヨネーズ 	飽和脂肪酸 <ul style="list-style-type: none"> - 小さじ 1 動物油 (鶏の油、ラード、バター) - 大さじ 2 ココナッツミルク、細かくすりおろしたココナッツ - 小さじ 1 パーム油 (クラッカーや即席麺に含まれる) トランス脂肪酸 <ul style="list-style-type: none"> - ½ 個 ドーナツ (1 脂質、1 炭水化物単位) - ⅓ 袋 フライドポテト 中 (1 脂質、1 炭水化物単位) - 2 「garden」 クリームウェハース (1 脂質、1 炭水化物単位)

参考文献:

- USDA National Nutrient Database for Standard Reference, SR-20. <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>
- The Government of Hong Kong Special Administrative Region, Center of Food Safety Nutrient Inquiry Database, July 2007. <http://www.cfs.gov.hk/english/nutrient/searchmenu.shtml>