

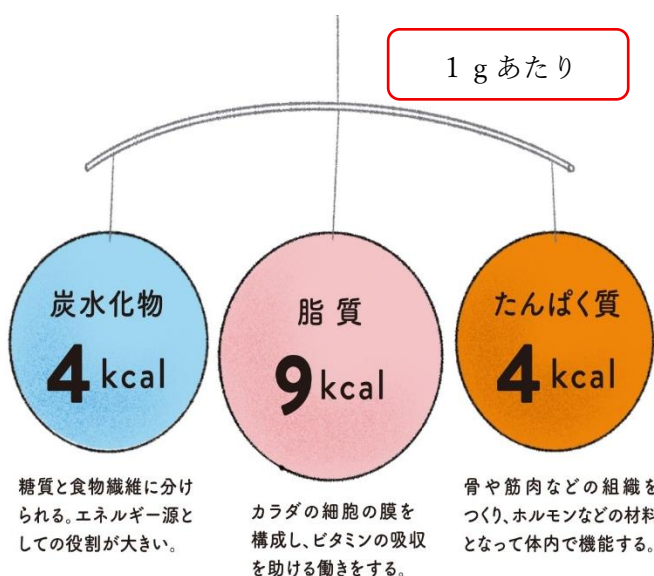
# ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち  
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ  
管理栄養士 山田恵子

～同じ重さでも、  
脂質のエネルギー量は  
たんぱく質と炭水化物に比べて多い！～

こどもの健康

食べ物のエネルギーは、その食べ物に含まれるたんぱく質、脂質、炭水化物の量で決まります。たんぱく質、脂質、炭水化物は、同じ1gでも、エネルギー換算係数が異なります。たんぱく質、炭水化物は1g当たり4kcalですが、脂質は1g当たり9kcal。脂質は、少ない量でも多くのエネルギーを得ることができる、効率のよいエネルギー源といえます。



## 牛乳の場合



牛乳のエネルギーの約半分は脂質からです。

## MILK

(たんぱく質)

$$3.3\text{g} \times 4\text{kcal} = 13.2$$

(脂質)

$$3.8\text{g} \times 9\text{kcal} = 34.2$$

(炭水化物)

$$4.8\text{g} \times 4\text{kcal} = 19.2$$

+

エネルギー **67kcal**

牛乳100mlには、たんぱく質3.3g、脂質3.8g、炭水化物4.8gが含まれています。それぞれのエネルギー量を計算してみると・・・

ずばら  
献立

## 簡単 お正月料理で1品

### かまぼこときゅうりの酢醤油和え

材料 2 人分

きゅうり

1 本

板かまぼこ

1/3 本くらい

だし割醤油

大さじ1

酢

小さじ1

いりごま

お好みで

作り方

1. きゅうりとかまぼこは細切りにする。

2 材料すべて混ぜて、完成！

