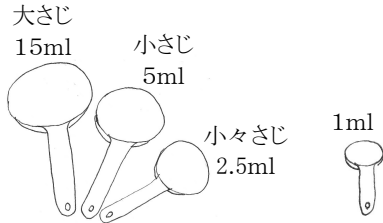


付 録

調味料はちょっとした計り方の違いで仕上がりの味が違ってきます。
正しい計量方法で美味しく、ヘルシーな味付けを舌に覚えさせてください。

計量に使う器具

《計量スプーン》

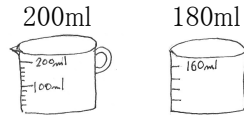


調味料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)
砂糖	3g	9g
塩	5g	15g
醤油・みそ	6g	18g
油	4g	12g
酢・酒・水	5g	15g

「五訂食品成分表」より

《計量カップ》

200ml のカップや1合のカップ(炊飯器に付いている)があります



淵までいっぱいに入れて 200ml になる物やそれ以上の物、180ml になる物などいろいろあります

「ミリリットル(容量)」と「グラム(重量)」は違うものが多いので注意!

調味料の計り方

《粉・粒状のもの(砂糖・塩・小麦粉など)》

振るったり、押さえつけたりしないで!



固まりが無い状態でふわっと山盛りにすくう



ヘラやスプーンの柄ですりきる

「大さじ 1/2」「大さじ 1/3」などの量を計る時



上のように「大さじ1」を正しく計りそれを半分スパッと取り除く



中心部から3つに分け 2/3 量を取り除く

《液体のもの(醤油・酢・だし汁など)》

表面張力



もう少しでこぼれ落ちるぎりぎりの量
表面張力で盛り上がった状態

「大さじ 1/2」「大さじ 1/3」などの量を計る時



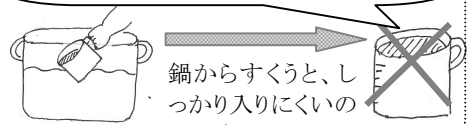
スプーンの深さの8~9分目まで入れて 1/2 杯分



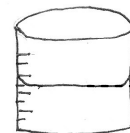
スプーンの深さの半分で 1/3 杯分程

カップ1杯を計る時

しっかりいっぱいになるまで入れます



鍋からすくうと、しっかり入りにくいので注意!



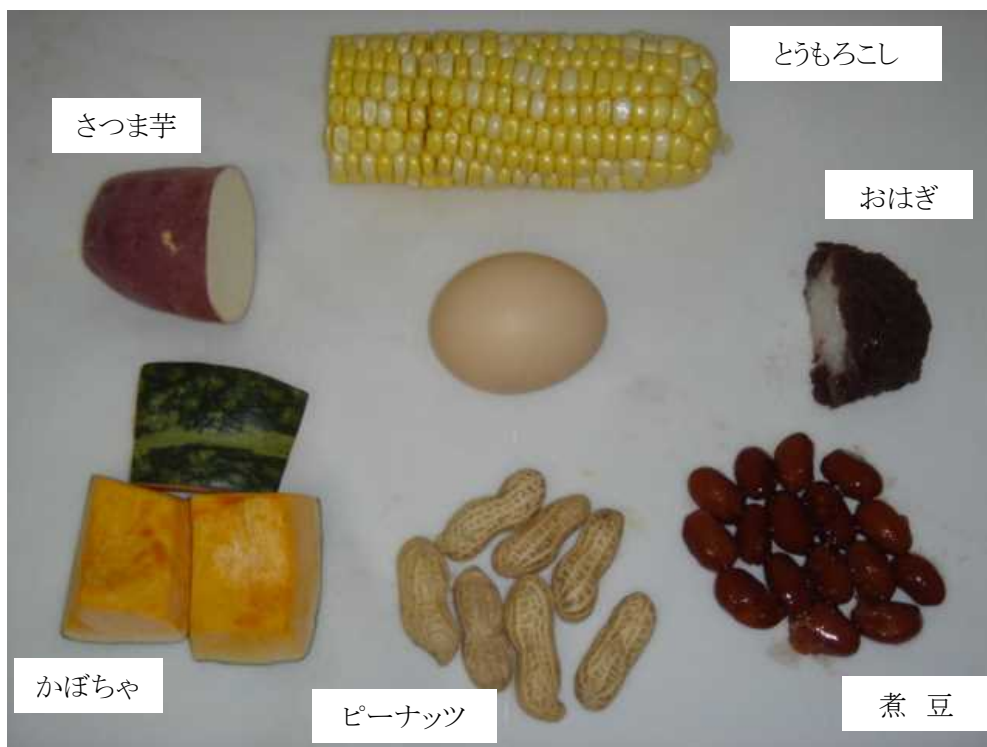
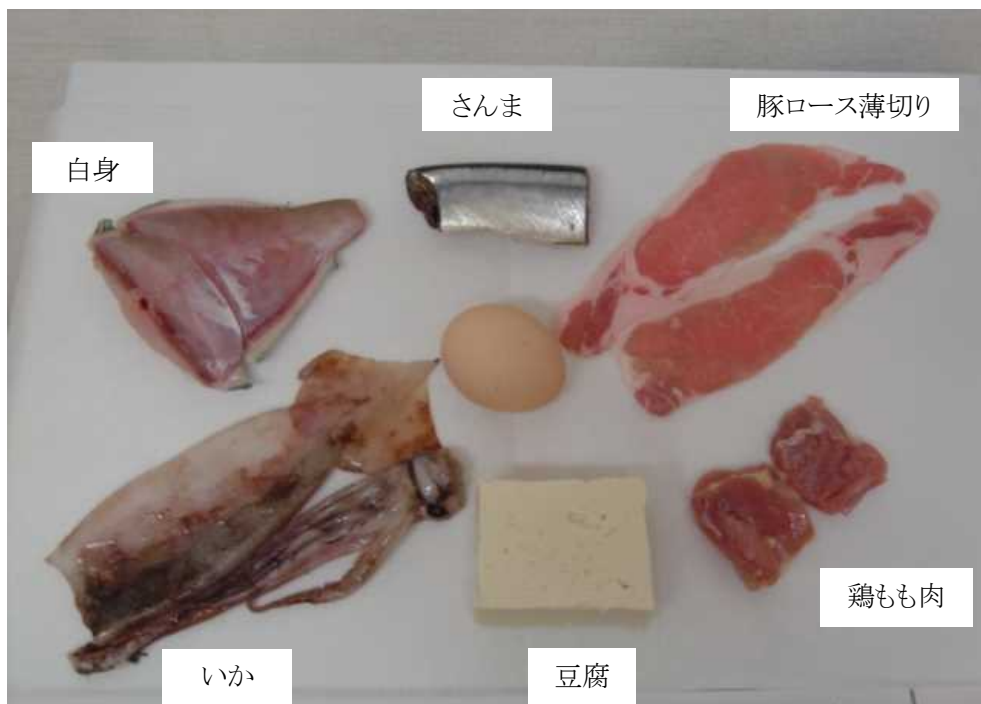
液体の下のラインを真横から見ます

食品の大きさの目安

「魚を一切れ」「肉を一枚」といっても大きさは様々です。また、種類や部位によってエネルギーもかなり違います。

卵の大きさを基準にして、良く食べられる食品、取りすぎに気をつけていただきたい食品を並べました。

《それぞれの食品は「たまごM玉 1 個 (80kcal)」と同じカロリーに相当する大きさです》



「糖尿病食事療法のための食品交換表第6版」より

平成 20 年 3 月作成

島根県栄養士会

戸谷潤子 木村紀子 岩谷直子
坂根千津恵 坂 秀子

知夫村保健師

山本久美子