

(別紙 2) 前日から検査前までの食事制限について

((注意)) 以下に、15:00 に検査を予約した場合の 1 例を示します。



★検査 24 時間前より摂取不可のもの★

【主食】	ごはん・パン・めん類・ 小麦粉・片栗粉などの粉を使用しているもの	
【たんぱく質の おかず類】	牛肉・納豆・乳製品 塩以外で味付けしている魚(みりん漬けなど) エビ・いか・かに等の甲殻類や貝類 ウインナー・かまぼこなどの加工品	
【野菜・果物】	芋類・果物・果汁	
【飲み物類】 水のみ OK	糖分の入っている飲み物(野菜ジュース・ スポーツドリンク・栄養ドリンク・味のついで いる水も不可)・アルコール・コーヒー	
【調味料】 植物油・塩 ・こしょうは OK	さとう・みりん・みそ・めんつゆ・顆粒だし・ コンソメ・スパイス・市販のタレ類 味塩こしょう・人工甘味料 ケチャップ・ソース・ドレッシング	

★検査 24 時間前～18 時間前まで摂取可能な献立例 (炭水化物 5g 食) ★



献立例：パターン1

献立例：パターン2

★献立例：パターン1★

献立名・材料	分量	I値 - (kcal)	炭水化物 (g)	作り方
鶏の塩焼き 焼き野菜添え 鶏もも肉 塩・こしょう オリーブオイル 又は植物油 なす ピーマン	100g 適宜 大さじ1(13g) 30g(1/2本) 20g(1/2ヶ)	200 120 7 4	0 0 1.5 1.0	<p>◆鶏の塩焼き 焼き野菜添え</p> <p>① 鶏肉に塩・こしょうをする</p> <p>② フライパンにオリーブオイルをひいて、鶏肉と野菜を焼く</p> <p>※オーブンでグリルにしても良いです。野菜は、ズッキーニ(50gで炭水化物 1.4g)やしめじ(30gで炭水化物 1.5g)などでも良いです。</p> <p>野菜は炭水化物を多く含むものもありますので、記載以外のものは避けていただいた方が良いでしょう。</p> <p>◆鮭のマヨネーズ焼</p> <p>① 鮭に塩・こしょうをする</p> <p>② ゆで卵をあらかじめじんぎりにしてマヨネーズを混ぜ、鮭にのせてパセリをふる</p> <p>③ 魚焼きグリルまたはオーブンで焼く</p>
鮭のマヨネーズ焼 生鮭 塩・こしょう ゆで卵 マヨネーズ パセリ(あれば)	100g 適宜 1/2ヶ 大さじ1 少々	130 40 80	0.1 0.1 0.2~0.5	
冷奴 もめん豆腐 しょうゆ	50g 小さじ1/2	35 2	0.8 0.3	
合計		620	4.0~4.3	

材料は生の分量です。計量して調理してください

※鶏肉・鮭が**苦手な方**は・・・

別の魚・肉に変更してもOKですが、炭水化物を含むものは、分量に注意してください。

※マヨネーズが**苦手な方**は・・・

普通に塩焼き、油をひいてソテーも良いです。マヨネーズ焼きにせず、卵はそのままゆで卵、卵焼きにしても良いでしょう。(炭水化物量に注意すれば、分量を増やしても構いません)

魚のお刺身も大丈夫ですが、しょうゆには炭水化物が含まれますので、注意が必要です。また、わさびは使用しないでください。

※冷奴の代わりに、卵 2ヶを使用し、卵焼きや目玉焼き(味付けなしまたは塩こしょうのみで焼く。植物油はOK。)でも良いでしょう。しょうゆを小さじ1かけて食べても良いです。

※炭水化物を含む食材は、合計 5g を超えないように分量を調整する必要があります。

以下に主な炭水化物量を記載しますので、参考にしてください。

魚→100g あたり多いもので 0.3g

肉→100g あたり、豚肉はロース・もも肉は 0.2g、肩ロース・バラ肉は 0g、鶏肉は 0g、ラム肉は 0.2g なので、豚肩ロース・バラ肉と鶏肉は量を増やしても炭水化物量は変わりません。

卵→1ヶあたり 0.2g

マヨネーズ→大さじ1 あたり、全卵型だと 0.5g、卵黄型だと 0.2g

しょうゆ→小さじ1(6g)あたり、0.5~0.6g

木綿豆腐 50g を絹豆腐 50g へ変更すると、+0.2g になります

★献立例：パターン2★

献立名・材料	分量	I値 - (kcal)	炭水化物 (g)	作り方
豚バラ肉のソテー 豚バラ肉 塩・こしょう	100g 適宜	200	0	◆豚バラ肉のソテー ① 豚バラ肉に塩・こしょうをして焼く
開きほっけ 開きほっけ	120g(1/2 枚)	170	0.1	◆ミモザサラダ ① キャベツ・きゅうりは食べやすい大きさに切っておく(千切り・角切り・小口切りなど)。キャベツはさっとゆでてよい。
ミモザサラダ ゆで卵	1ヶ	80	0.2	② ゆで卵をあらみじんにして①とマヨネーズで和え、塩・こしょうで味をととのえる ※キャベツはちぎりレタス(50gで炭水化物 1.4g)に変更しても良いです。
キャベツ	40g	9	2.1	
きゅうり	30g	4	0.9	
マヨネーズ 塩・こしょう	大さじ1.5 適宜	140	0.3~0.8	
合計		603	3.6~4.1	

材料は生の分量です。計量して調理してください

※豚バラ肉・ほっけが**苦手な方**は・・・

別の肉・魚に変えてもOKですが、炭水化物を含むものは、分量に注意してください。
魚のお刺身も大丈夫ですが、しょうゆには炭水化物が含まれますので、注意が必要です。また、わさびは使用しないでください。

※卵が**苦手な方**は・・・

鶏ささみを蒸す又はゆでてから小さくさき、混ぜ合わせても良いでしょう。

※マヨネーズが**苦手な方**は・・・

マヨネーズのかわりに、ツナ缶 70g(1 缶程度です。油漬けのタイプが好ましい)を混ぜ合わせ、なじませてください。少し時間をおいた方が味もなじんでおいしいと思います。この際、ゆで卵は少し大きめにくずして混ぜても良いでしょう。

※炭水化物を含む食材は、合計 5g を超えないように分量を調整する必要があります。

以下に主な炭水化物量を記載しますので、参考にしてください。

魚→100g あたり多いもので 0.3g

肉→100g あたり、豚肉はロース・もも肉は 0.2g、肩ロース・バラ肉は 0g、鶏肉は 0g、ラム肉は 0.2g なので、豚肩ロース・バラ肉と鶏肉は量を増やしても炭水化物量は変わりません。

ツナ缶→70~100g あたり 0.1~0.3g 程度ですが、缶に記載されている炭水化物量を確認してください

卵→1ヶあたり 0.2g

マヨネーズ→大さじ 1 あたり、全卵型だと 0.5g、卵黄型だと 0.2g

しょうゆ→小さじ 1(6g)あたり、0.5~0.6g

野菜は炭水化物を多く含むものもありますので、記載以外のものは避けていただいた方が良いでしょう。