



CAND<sup>®</sup>

Calorie And Nutrition Diary

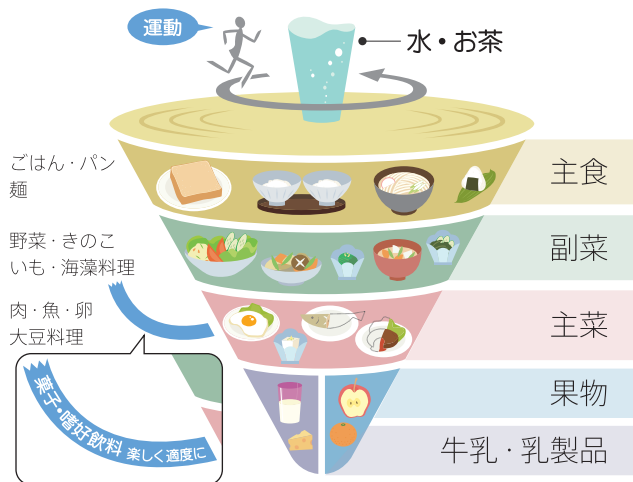
 **ORTHO** MEDICO

## 目次

---

- ・ 食事バランスガイドとは…………… 1
- ・ CANDの記入について…………… 2
- はじめる前に**
- ・ 食事の量を決める目安…………… 3
- ・ 目安量の基本…………… 4
- 測定から記入までの流れ**
- ・ 測定方法…………… 5-8
- ・ 記入方法…………… 9-12
- ・ 分類表 [主食]…………… 13-18
- ・ 分類表 [副菜]…………… 19-20
- ・ 分類表 [主菜]…………… 21-24
- ・ 分類表 [牛乳・乳製品]… 25-26
- [果物]
- [種実類]
- [菓子]
- ・ 分類表 [嗜好飲料]…………… 27-28
- ・ 分類表 [その他]…………… 29-32
- ・ Memo…………… 33-36

# 食事バランスガイドとは

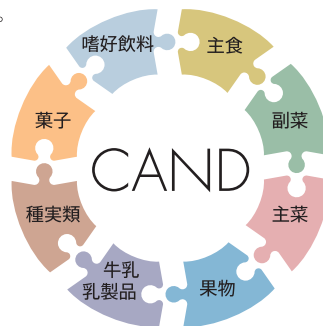


厚生労働省・農林水産省が作成した、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考として、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。また、必ずしもとらなくても支障のない菓子・嗜好飲料はコマのヒモとして表され、コマが倒れずに安定して回り続けられるよう、食事の楽しみとして適度にとることが大切であることも示されています。 ※ コマの中のイラストは、あくまでも一例です。

# CANDの記入について

1日に食べた食事の量の記入箇所は、食事バランスガイドと日本食品標準成分表の分類に基づき、8つに分類(分類1)しています。



8つの分類はさらに細かく分類分けがされ(分類2・分類3)、それぞれの分類にどのような料理が該当するか、「サンプル料理名」として記載しています。 サンプル料理名はあくまでも一例になりますので、サンプル料理名に記載がない料理であったとしても、分類に該当すればその項目を選択します。

分類1	分類2	分類3
主食	ご飯・パン類・麺類・その他穀物食品	33項目
副菜	サラダ・野菜・いも類・大豆以外の豆類 きのこ類・海藻類	17項目
主菜	肉類・魚介類・卵類・大豆、大豆製品	26項目
牛乳・乳製品	—	3項目
果物	—	1項目
種実類	—	1項目
菓子	—	3項目
嗜好飲料	—	8項目
その他	中華料理・エスニック・スープ類(温・冷) 鍋料理・お弁当・定食	22項目

—はじめる前に—

## 食事の量を決める目安



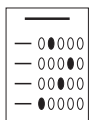
グー



チョキ



パー



CANDでは1日に食べた食事の量(1人前の換算量)を別紙(A4両面印刷)にマーカーシート形式で記入します。

その際に、塗りつぶす数字を決定するのがグーチョキパーで目安を決めた量になります。

### 例えば

お茶碗にご飯1杯食べた場合、盛られたご飯の大きさが拳1つ分の大きさであれば「グー」1つが一人前となる。



どれがグーチョキパーで、それがいくつとして考えるかは、13ページ以降に、例がありますのでそれにならってください。

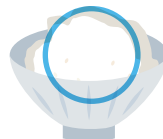
 を1つまたは  2つで1人前とする料理や

 2つで1人前  を1つで1人前とする料理があり、例にならって決めます。

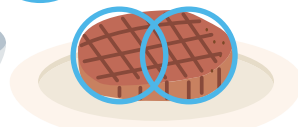
—はじめる前に—

## 目安量の基本【グー】

手をグーにした時の大きさをイメージします。



白米



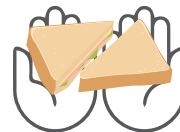
ステーキ

## 目安量の基本【パー】

パーにしたときに手のひらに盛る量をイメージ、または手のひらに収まるイメージをします。



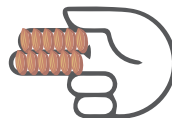
野菜



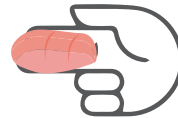
サンドイッチ

## 目安量の基本【チョキ】

人差し指と中指を並べた上に盛る量をイメージします。



ナッツ



たらこ

—測定から記入の流れ—

## 測定方法 [例:1]

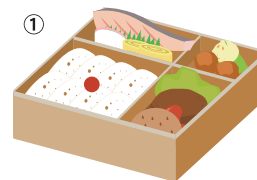
—測定から記入の流れ—

## 測定方法 [例:2]

ある日の1日  
[朝食]



ある日の1日  
[昼食]



### ① ごはん (p.13参照ください)

主食・米類の白米に該当します。

目安量のグー 1つ分ほど食べた場合は、1人前と数えます。

分類1	分類2	分類3	No.	目安量	メモ	料理の一例
主食	米類	白飯	1101			白ご飯(茶碗)・ふりかけご飯(茶碗)
		雑穀ご飯	1102			

### ① 幕の内弁当 (p.31参照ください)

その他、お弁当の和風に該当します。

目安量の1個を食べた場合は、1人前と数えます。

分類1	分類2	分類3	No.	目安量	メモ	サンプル料理名
	お弁当	和風	9401	1個		幕の内弁当・のり弁・助六
		肉系	9402			ハンバーグ弁当・生姜焼き弁当・カツ弁当

### ② 鮭の塩焼き (p.21参照ください)

主菜・魚介類の焼く に該当します。

目安量のグー 2つ分ほど食べた場合は、1人前と数えます。

主菜	魚介類	生	3201			刺身全て・かつおのたたき・魚のカルパ
		焼く	3202			魚の塩焼き・魚の照り焼き・うなぎ蒲焼
		茹でる	3203			

### ③ みそ汁 (ワカメと玉ねぎ) (p.29参照ください)

その他・スープ類(温・冷)の和風(肉類なし)に該当します。

目安量のグー 1つ分ほど食べた場合は、1人前と数えます。

その他	温・冷 スープ類	和風 肉類なし	9201			味噌汁
		和風 肉類あり	9202			カレースープ・豚汁・雑煮
		洋風 肉類なし	9203			

## 測定方法 [例:3]

## 測定方法 [例:4]

ある日の1日  
[夕食]



### ①ごはん (p.13参照ください)

主食・米類の白米に該当します。

目安量のグー1つ分ほど食べた場合は、1人前と数えます。

分類1	分類2	分類3	No.	目安量	メモ	料理の一例
主食	米類	白飯	1101			白ご飯(茶碗)・ふりかけご飯(茶碗)
		雑穀ご飯	1102			

### ②レタス・トマト・きゅうりサラダ (p.19参照ください)

副菜・サラダのサラダ料理(肉類なし)に該当します。

目安量のグー1つ分ほど食べた場合は、1人前と数えます。

分類1	分類2	分類3	No.	目安量	メモ	料理の一例
副菜	サラダ	サラダ料理 肉類なし	2101			大根のサラダ・海藻サラダ・春雨サラダ
		サラダ料理 肉類あり	2102			チキンサラダ・冷しゃぶサラダ
	生	2201				

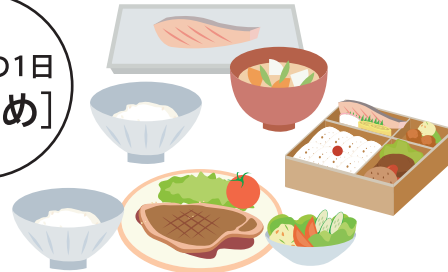
### ③ステーキ(牛ロース) (p.21参照ください)

主菜・肉類の焼くに該当します。

目安量のグー2つ分ほど食べた場合は、1人前と数えます。

分類1	分類2	分類3	No.	目安量	メモ	料理の一例
主菜	肉類	生	3102			ユッケ・レバ刺し・牛肉のたたき
		焼く	3103			ステーキ・ハンバーグ・豚肉の生姜焼き
		茹でる・煮る	3104			

ある日の1日  
[まとめ]



ここまで、朝・昼・夕の食事の摂取量(何人前)を計算しました。1日に食べたこれまでの食事量を表にまとめると最終的に下表のようになります。

食べ物	朝	昼	夜	CANDへの記入
ごはん	1	—	1	2
サラダ(肉なし)	—	—	1	1
鮭の塩焼き	1	—	—	1
ステーキ(牛ロース)	—	—	1	1
みそ汁	1	—	—	1
幕の内弁当	—	1	—	1

CANDでは、1日に食べた食事量を記入するので、最右にある数字を回答用紙(マークシート)に記入します。

－測定から記入の流れ－

## マークシートの記入方法 [1]

前項までの食べた料理の該当箇所が確認できましたら、目安量(グーまたはパー)を基に換算した摂取量(人前)をマークシートへ記入します。

食べ物	朝	昼	夜	CANDへの記入
ごはん	1	—	1	2
サラダ(肉なし)	—	—	1	1
鮭の塩焼き	1	—	—	1
ステーキ(牛ロース)	—	—	1	1
みそ汁	1	—	—	1
幕の内弁当	—	1	—	1

### 例) マークシートの塗りつぶしについて

1101	①	②	●	④	⑤	← ○ 良い例	
1102	①	②	③	④	⑤		← × 悪い例 線だけ、塗りつぶしが小さい、レ点、など。
1103	①	②	③	④	⑤		

－測定から記入の流れ－

## マークシートの記入方法 [2]



・ごはんの場合

ごはん (p.13参照ください) の回答番号は **1101** です。

食べ物	朝	昼	夜	CANDへの記入
ごはん	1	—	1	2

1101 ① ● ③ ④ ⑤

1日に2人前を食べていますので、②を塗りつぶします。



・サラダ(肉なし)の場合

サラダ (p.19参照ください) の回答番号は **2101** です。

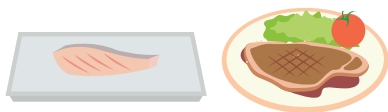
食べ物	朝	昼	夜	CANDへの記入
サラダ(肉なし)	—	—	1	1

2101 ● ② ③ ④ ⑤

1日に1人前を食べていますので、①を塗りつぶします。

－測定から記入の流れ－

## マークシートの記入方法 [3]



### ・鮭の塩焼きとステーキ(牛ロース)の場合

鮭の塩焼きとステーキ(牛ロース) (p.21参照ください) の  
回答番号は、鮭の塩焼きが **3202**  
ステーキ(牛ロース)が **3103** となります。

食べ物	朝	昼	夜	CANDへの記入
鮭の塩焼き	①	—	—	1
ステーキ(牛ロース)	—	—	①	1

3202  (2) (3) (4) (5)

3103  (2) (3) (4) (5)

1日にそれぞれ1人前を食べていますので、  
いずれも①を塗りつぶします。

－測定から記入の流れ－

## マークシートの記入方法 [4]



### ・みそ汁と幕の内弁当の場合

みそ汁 (p.29参照ください) と幕の内 (p.31参照ください) の  
回答番号は、みそ汁が **9201**  
幕の内弁当が **9401** となります。

食べ物	朝	昼	夜	CANDへの記入
みそ汁	①	—	—	1
幕の内弁当	—	①	—	1

9201  (2) (3) (4) (5)

9401  (2) (3) (4) (5)

1日にそれぞれ1人前を食べていますので、  
いずれも①を塗りつぶします。



## 分類表

分類1	主食			
分類2	分類3	No.	目安量	メモ
米類	白飯	1101		
	雑穀ご飯	1102		
	お茶漬け類	1103		
	混ぜご飯類(具材少なめ)	1104	 	
	混ぜご飯類(具材多め)	1105	 	
	おにぎり類	1106		
	うな重・カツ丼	1107	 	
	どんぶり料理	1108	 	
	寿司(握り類)	1109		
	寿司(細巻き)	1110		
	寿司(太巻き・稲荷)	1111		
	カレーライス	1112	 	

料理の一例
白ご飯(茶碗)・ふりかけご飯(茶碗)・もち・おかゆ
玄米・五穀米・お赤飯・ちまき
お茶漬け・ぞうすい・リゾット
チャーハン・エビピラフ・オムライス・五目炊き込みご飯・ドリア
クッパ・ビビンバ・チキンピラフ・オムハヤシ・ちらし寿司
おにぎり全て(鮭・こんぶ・梅・明太子)
うな重・カツ丼・中華丼
上記以外のどんぶり全て
握りずし全て
細巻きずし全て
太巻きずし全て・お稲荷さん
★ナンの場合は、スープ類(和風)のカレーとパン類(そのまま)のナンを選択してください。

## 分類表

分類1	主食			
分類2	分類3	No.	目安量	メモ
パン類	パン類(そのまま)	1201	 	
	パン類(塗布)	1202	 	
	調理パン・菓子パン(肉類系)	1203	 	
	調理パン・菓子パン(それ以外)	1204	 	
	ハンバーガー	1205	 	
	サンドウィッチ(カツ系)	1206	 	
	サンドウィッチ(カツ以外)	1207	 	
	ピザ	1208	 	
	中華まん(ピザまん)	1209	 	
	中華まん(ピザまん以外)	1210	 	

料理の一例
食パン・トースト・ナン・ロールパン
ジャム・チョコ
クロックパン・ホットドック・ピロシキ・ウインナーロール
上記以外すべて <small>焼きそばパン・クリームパン・メロンパン チョココロネ・クロワッサン・パンケーキ・ホットケーキ</small>
ハンバーガー全て
カツサンド・エビカツサンド
カツ以外のサンドイッチ全て
全ての具材のピザ
ピザまん
肉まん・あんまん・カレーまん・豚まん

## 分類表

分類1	主食			
分類2	分類3	No.	目安量	メモ
麺類	蕎麦 (具材少なめ)	1301	 	
	蕎麦 (具材多め)	1302	 	
	うどん (具材少なめ)	1303	 	
	うどん (具材多め)	1304	 	
	ラーメン	1305	 	
	そうめん	1306	 	
	スパゲッティ・焼きそば	1307	 	
	その他の麺料理	1308	 	
その他	コーンフレーク	1401	 	
	シリアルバー	1402	 	
	その他の穀物食品	1403	 	




























料理の一例	
かけ・ざる・おろし・とろろ	
上記以外の蕎麦全て	
かけ・ざる・おろし・とろろ	
上記以外のうどん全て	
全てのラーメン	
そうめん・にゅうめん・フォー・そうめんチャンプル	
全てのスパゲッティ・焼きそば・マカロニグラタン	
あんかけ揚げそば・ラザニア	
コーンフレーク	
シリアルバー	
お好み焼き・たこ焼き・もんじゃ焼き	

# 分類表

分類1	副 菜			
分類2	分類3	No.	目安量	メモ
サラダ	サラダ料理(肉類なし)	2101		
	サラダ料理(肉類あり)	2102		
野菜	生	2201		
	焼く	2202		
	茹でる・煮る	2203		
	蒸す	2204		
	揚げる	2205		
	炒める	2206		
いも類	生	2301		
	焼く	2302		
	茹でる・煮る	2303		
	蒸す	2304		
	揚げる	2305		
	炒める	2306		
	大豆以外の豆類	2401		
	きのこ類	2501		
	海藻類	2601		

料理の一例
大根のサラダ・海藻サラダ・春雨サラダ・ツナサラダ コールスロー・シーザーサラダ
チキンサラダ・冷しゃぶサラダ
冷やしトマト・もろぎゅう・酢の物・漬物全て
焼きなす・野菜の焼き浸し
野菜のお浸し・ごま和え・野菜の煮物・煮しめ・人参グラッセ・茹で野菜
野菜のせいろ蒸し・野菜の重ね蒸し・野菜のかぶら蒸し
野菜の素揚げ・野菜の天ぷら
野菜炒め全て・きんぴらごぼう
とろろ汁・刺身こんにゃく
じゃが芋のバター焼き・芋餅・こんにゃく田楽
ポテトサラダ・肉じゃが・サツマイモのバター煮
ふかし芋・じゃがバター・きぬかつぎ
フライドポテト・コロック・大学芋
ジャーマンポテト
煮豆(甘煮)・五目豆・そら豆の煮物
きのこの炒め物・きのこあんかけ・きのこバター
ひじきの炒め煮・わかめの酢の物・茎わかめの炒め煮

## 分類表

分類1	主 菜			
分類2	分類3	No.	目安量	メモ
肉類	串焼き	3101	 	
	生	3102		
	焼く	3103	 	
	茹でる・煮る	3104	 	
	蒸す	3105	 	
	揚げる	3106	 	
	炒める	3107	 	
	加工品	3108		
魚介類	生	3201		
	焼く	3202	 	
	煮る	3203	 	
	蒸す	3204	 	
	揚げる	3205	 	
	炒める	3206	 	
魚卵	3207			
加工品	3208			

肉+●●の料理は、肉が半分以上の場合は“肉類”とする

料理の一例
焼き鳥・焼き豚串
ユッケ・レバ刺し・牛肉のたたき・馬刺し・鶏刺し
ステーキ・ハンバーグ・豚肉の生姜焼き
豚肉の角煮・ロールキャベツ・鶏肉のトマト煮
蒸し鶏のネギソース・チキンマリネ・蒸しシューマイ
鶏肉のから揚げ・トンカツ・ハムカツ・メンチカツ
肉野菜炒め全て
ソーセージ・ウィンナー・コンビーフ・ハム・ベーコン
刺身全て・かつおのたたき・魚のカルパッチョ
魚の塩焼き・魚の照り焼き・うなぎのかば焼き
魚のみそ煮・大根と魚の煮つけ・いかの煮つけ
ムニエル・鮭のホイル焼き・あさりの酒蒸し
フライ・天ぷら・カニクリームコロッケ・魚の南蛮漬け
魚介と野菜の炒め物・えびとカシューナッツの炒め物
たらこ・明太子・筋子・キャビア・いくら
ちくわ・かまぼこ・魚肉ソーセージ・さつま揚げ

## 分類表

分類1	主 菜			
分類2	分類3	No.	目安量	メモ
卵類	生	3301		
	焼く	3302		
	焼く(具材多め)	3303	 	
	茹でる・煮る	3304		
	蒸す	3305		
	揚げる	3306		
	炒める	3307		
大豆・大豆製品	そのまま類	3401		
	茹でる・煮る	3402		
	焼く・揚げる	3403		
	創作料理	3404	 	

料理の一例
生卵・温泉卵
目玉焼き・卵焼き・だし巻き玉子・厚焼き玉子
オムレツ・キッシュ・卵とじ(かにたま・にらたま)
ゆで卵・煮卵・味付け玉子・油揚げ入り袋煮
茶碗蒸し・卵豆腐
スコッチエッグ・フライドエッグ
スクランブルエッグ・炒り卵・豆腐と卵の炒め物
納豆・冷や奴・青菜の白和え
高野豆腐の煮物・煮豆(甘煮)・がんもどきの煮物
豆腐の田楽・揚げ出し豆腐・厚揚げ
豆腐グラタン・豆腐ハンバーグ・豆腐のチーズフライ

## 分類表

分類1	牛乳・乳製品			
分類2	分類3	No.	目安量	メモ
牛乳・乳製品	生	4101	コップ一杯	
	発酵食品	4102		
	加工品	4103		

果物				
果物	果物	5101		

種実類				
種類実	種実類	6101		

菓子				
菓子	和菓子	7101		
	洋菓子	7102		
	スナック菓子	7103		

例) 牛乳・乳製品 生/コップ1杯 200mL  
果物/みかん Mサイズ 1個

料理の一例	
牛乳	
ヨーグルト	
チーズ	

全ての果物	

全てのナッツ類・アーモンド・胡桃・ピスタチオ・銀杏・甘栗	

羊羹・わらびもち・たい焼き・饅頭・みつ豆・ぜんざい ごま団子・白玉団子のシロップかけ ケーキ・パイ・クッキー・クレープ(ジャム)・プリン パフェ・フルーツボンチ スナック菓子・駄菓子全て・せんべい	

## 分類表

嗜好飲料			
嗜好飲料	炭酸飲料	8101	ペットボトル 1本
	ジュース(果物・野菜)	8102	ペットボトル 1本
	豆乳系	8103	コップ一杯
	それ以外	8104	ペットボトル 1本
アルコール	ビール・発泡酒	8201	250mL
	チューハイ	8202	180mL
	焼酎	8203	50mL (割る前の量)
	日本酒	8204	80mL (割る前の量)
	ウイスキー・ジンなど	8205	30mL (割る前の量)
	ワイン	8206	100mL (割る前の量)

例) 嗜好飲料/ペットボトル 300～350ml

炭酸飲料全て
フルーツジュース・野菜ジュース
豆乳・アーモンド乳・青汁
コーヒー・ラテ・紅茶・ココア
ビール・発泡酒(中ビン・ロング缶の半分)
チューハイ・カクテル(グラス1杯、350mL缶の半分)
焼酎(水割り・ソーダ割り等の目安量: 100mL)
日本酒(水割り・ソーダ割り等の目安量: 100mL)
ウイスキー・ジン・ウォッカ(水割り・ソーダ割り等の目安量: 100mL)
赤ワイン・白ワイン・シャンパン



## 分類表

分類1	その他				
分類2	分類3	No.	目安量	メモ	
中華料理・エスニック料理	点心 (生、蒸し、煮る)	9101			
	点心 (焼く、揚げる)	9102			
	煮る	9103			
	蒸す	9104			
	揚げる	9105			
	炒める	9106			
スープ類 (温・冷)	和風 (肉類なし)	9201			
	和風 (肉類あり)	9202			
	洋風 (肉類なし)	9203			
	洋風 (肉類あり)	9204			
	中華風・エスニック風	9205			
鍋料理	和風	9301			
	和風 (肉類多め)	9302			
	おでん	9303			
	洋風	9304			
	中華風・エスニック風	9305			

料理の一例
生春巻き・蒸しシューマイ・水ギョーザ
焼きぎょうざ・春巻
マーボ豆腐・エビチリ・バンバンジー・豚の角煮
白身魚の中華蒸し
油淋鶏・酢豚
回鍋肉・青椒肉絲・八宝菜
味噌汁
カレースープ・豚汁・雑煮
かぼちゃポタージュ・ガスパチョ・コーンスープ・ミネストローネ
クリームシチュー・ビーフシチュー・ポルシチ
ワントンスープ・中華風スープ・トムヤムクン・ふかひれスープ
寄せ鍋・鶏肉の水炊き・かにすき・豆乳鍋
キムチ鍋・すき焼き・しゃぶしゃぶ
がんも・こんにゃく・さつま揚げ・だいこん・卵・ちくわ・はんぺん きんちゃく・牛筋・ごぼう天 等
ピヤベース・チーズフォンデュ
火鍋・チゲ鍋・トムヤムクン

## 分類表

分類1	その他			
分類2	分類3	No.	目安量	メモ
お弁当	和風	9401	1個	
	肉系	9402	1個	
	魚系	9403	1個	
定食	肉系	9501	1セット	
	魚系	9502	1セット	
	野菜系	9503	1セット	

料理の一例
幕の内弁当・のり弁当・助六
ハンバーグ弁当・生姜焼き弁当・カツ弁当
鮭弁当・塩サバ弁当
肉メインの定食 例：ご飯、ハンバーグ、サラダ、スープ
魚メインの定食 例：ご飯、塩サバ、サラダ、スープ
野菜メインの定食 例：ご飯、豚肉と白菜の重ね蒸し、サラダ、スープ



Calorie And Nutrition Diary

栄養価日記

2021年4月1日第2版

編者・発行者: 株式会社オルトメディコ

〒112-0002 東京都文京区小石川1丁目4番1号 住友不動産後楽園ビル2階

Tel: 03-3818-0610