

食事の置き換え早見表（主食を少し減らして、たんぱく質・食物繊維を足す）



完璧を目指さず、続けやすい置き換えから1つ実践。血糖・体重・満腹感の改善を狙います。

施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC（ゼロスクリニック）

〒103-0027 所在地：東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階

電話：03-6281-9280 FAX：03-6281-9281 Email：info@0thclinic.com

場面	よくある選択	置き換え例（主食を少し減らし、たんぱく質・食物繊維を足す）
朝食	菓子パン＋甘い飲み物	・全粒粉トースト（半分～1枚）＋無糖ヨーグルト＋ゆで卵／チーズ。糖なしの飲み物（お茶・水・無糖コーヒー）。
昼食	白米どんぶり・単品麺	・茶碗1杯に減らすまたは小盛り麺＋豆腐／納豆／サラダチキン。具たくさん味噌汁や海藻サラダを追加。
夕食	白米大盛＋揚げ物中心	・白米は茶碗1杯に（または半分を豆腐に置き換え）。主菜は焼く・蒸すを選択、野菜の副菜を1品追加。
間食	スナック菓子・菓子パン	・素焼きナッツ、チーズ、無糖ヨーグルト、ゆで卵、枝豆。

社食・学食での置き換え

シーン	NGになりがち	おすすめ置き換え（組み合わせ例）
社食・学食	丼物・カレー大盛／うどん・ラーメン単品	・定食のご飯を小盛に変更＋冷奴／納豆を追加。麺は小盛＋ゆで卵または鶏胸のトッピング＋海藻サラダ。カレーはご飯半分＋サラダ／スープ追加。
社食・学食	揚げ物中心の定食＋ご飯おかわり	・主菜は焼く・蒸す・煮るに変更（可能なら）。ご飯は茶碗1杯、代わりに野菜小鉢を1品追加。

コンビニ別の置き換え（セブン／ローソン）

店舗	NGになりがち	おすすめ置き換え（定番組み合わせ）
セブン イレブン	菓子パン＋甘いカフェラテ	・おにぎり（鮭または昆布）1個＋サラダチキン＋無糖茶。たんぱく質が摂れるサラダ＋ゆで卵＋具たくさん味噌汁。
セブン イレブン	パスタ単品・大盛	・パスタは小盛を選ぶまたは半分残す。豚しゃぶサラダまたは海藻サラダを追加。
ローソン	スイーツ＋砂糖入り飲料	・ブランパンまたはたんぱく質惣菜＋豆腐バー＋無糖茶。
ローソン	どんぶり・揚げ物弁当のご飯大盛	・ご飯は小盛に変更（残すの也可）。サラダチキンまたはサラダ＋味噌汁を追加。

カテゴリ	置き換えるコツ
------	---------

飲み物	砂糖入り飲料は日常使いにしない。無糖茶・水・ブラックコーヒー。カフェラテは無糖の小サイズ。
デザート	毎日は避ける。食べる日は小さいサイズを食後に。ヨーグルト＋ナッツ＋ベリーは満足感アップ。
タイミング	夕食は主食を控えめにして、食後10～15分の軽い歩行を習慣化。

腎疾患・消化器疾患・妊娠中などは、主治医の指示に従ってください。

改訂日：2025-11-02 | 提供：施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC（ゼロスクリニック） | 〒103-0027

所在地：東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階 | 電話：03-6281-9280