

神経性過食症の認知行動療法 マニュアル (治療者用)

濱谷沙世, 松本一記 (執筆・編集)

本マニュアルおよび付録資料は、文部科学省科学研究費助成事業（基盤研究（B））「子どもの神経発達症・摂食障害へのセルフヘルプ遠隔認知行動療法と客観的評価法の開発」（代表者：濱谷 沙世）、2022年度「連合小児発達研究科関連5大学子どもこころの研究センターによる国際拠点形成とOUエコシステムアジア展開」の国際的な社会実装の取り組み支援費「摂食障害に対する遠隔認知行動療法の社会実装」（代表者：濱谷 沙世）の助成を受け、福井大学の水野賀史准教授、仁愛大学の板本淳子さん、古清水駿さん、黒田美優さん、福井大学の正田好美さん、加茂菖さん、前田陽穂さんの協力のもと、作成されました。

2022年 11月 4日 1.0版
2023年 1月 4日 1.1版
2023年 4月24日 2.0版

目次

本マニュアルについて.....	7
摂食障害治療の理論背景.....	7
治療者の要件.....	7
治療とセッションの構成.....	7
セッションの質を認知療法尺度で自己点検する.....	7
神経性過食症に関するアセスメントツール.....	8
摂食障害症状評価.....	8
抑うつ症状評価.....	8
不安症状評価.....	8
神経性過食症の認知行動モデル.....	9
神経性過食症の精神療法のレビュー.....	9
従来の摂食障害に対する治療モデルの限界.....	9
神経性過食症の認知行動モデル (Hamatani & Matsumoto, 2022).....	9
#0. アセスメント面接.....	11
目標：解決すべき問題と治療目標をはっきりさせる.....	11
手順 (P.42-44 参照).....	11
治療目標.....	11
#1. 心理教育と認知行動モデルの作成.....	13
1. 心理教育.....	13
目標：神経性過食症について理解する.....	13
手順.....	13
2. 症例概念化.....	14
目標：神経性過食症の認知行動モデルを作成する.....	14
理論背景.....	14
手順.....	15
宿題 (P.45 参照).....	15
#2. リラクゼーションとマインドフルネス瞑想.....	16
目標：ストレスへの対処法としてリラクゼーションとマインドフルネス瞑想を習得する.....	16

理論背景.....	16
宿題 (P.46 参照)	18
#3. メタ認知トレーニング.....	19
目標：否定的な自動思考に対して、別の考え方ができるようになってもらう.....	19
理論背景.....	19
手順.....	19
宿題 (P.47, 48 参照)	21
#4. 注意バイアスの修正.....	22
目標：体型や体重などへの注意バイアスを修正する	22
理論背景.....	22
注意バイアス修正プログラムとは何か.....	22
この技法に関する根拠.....	22
食物の注意バイアス修正プログラムの内容.....	22
手順.....	23
宿題 (P.49, 50 参照)	23
#5. ボディイメージの修正.....	24
目標：体型や体重などへの解釈バイアスを修正する	24
理論背景.....	24
手順.....	24
宿題 (P.51 参照)	24
#6. 行動実験で過食発作と体重増加を検証する.....	25
目標：食品への曝露や食事をすることで、過食発作や大幅な体重増加が起きるといった信念を修正する	25
理論背景.....	25
手順.....	25
宿題 (P.52 参照)	25
#7. 健康的な食習慣の確立.....	26
目標：規則正しい食生活の習慣を確立する.....	26
理論背景.....	26
手順.....	26
宿題 (P.53-148 参照)	26

資料 (P.59参照)	26
# 8. 不安階層表の作成と段階的曝露	27
目標：不安階層表を作成し、段階的に恐れている食べ物を摂取していく	27
理論背景.....	27
手順.....	27
宿題 (P.149-151参照)	27
# 9. 過食と排出の手がかり曝露.....	29
目標：過食衝動を制御する	29
理論背景.....	29
手順.....	29
宿題 (P.152, 153参照)	29
# 10. 否定的な自己陳述を修正する.....	30
目標：摂食障害に関係する否定的な自己陳述を認知再構成する	30
理論背景.....	30
手順.....	30
宿題 (P.154, 155参照)	30
# 11. ト라우マ記憶の意味を書き直す.....	32
目標：否定的な外見イメージを形成したトラウマ記憶を安全な内容に書き直す	32
理論背景.....	32
手順.....	32
宿題 (P.156参照)	33
# 12. 残存する信念の書き直し.....	34
目標：残存する信念に対しても、柔軟に考えることができるようになる	34
理論背景.....	34
手順.....	34
宿題 (P.157参照)	34
# 13. 再発予防	35
目標：CBTの振り返りと習得した認知行動的技法を汎化する	35
理論背景.....	35
手順.....	35

宿題 (P.158-161 参照)	35
参考文献	36
神経性過食症の認知行動モデル	36
# 0 アセスメント面接	36
# 1 心理教育と認知行動モデルの作成	36
# 2 リラクゼーションとマインドフルネス瞑想	37
# 3 メタ認知トレーニング	37
# 4 注意バイアスの修正	38
# 5 ボディイメージの修正	39
# 6 行動実験で過食発作と大幅な体重増加が起きるか検証する	39
# 7 健康的な食習慣の確立	39
# 8 不安階層表の作成と段階的曝露	39
# 9 過食と排出の手がかり曝露	40
# 10 否定的な自己陳述を修正する	40
# 11 ト라우マ記憶の意味を書き直す	40
# 12 残存する信念の書き直し	41
# 13 再発予防	41
添付資料	42
添付資料①-1 アセスメントシート	42
添付資料①-2 症例概念化用シート	45
添付資料② 筋肉の固まりをほぐしてリラックスする方法のやり方	46
添付資料③ メタ認知トレーニング記録シート	47
添付資料④ 注意バイアス修正記録シート	49
添付資料⑤ ボディイメージの修正シート	51
添付資料⑥ 行動実験記録シート	52
添付資料⑦-1 心理教育 (栄養)	53
添付資料⑦-2 健康的な食習慣確立のための記録方法	59
添付資料⑦-3 健康的な食習慣確立のための週間スケジュール帳	60
添付資料⑧-1 不安階層表の雛型	149
添付資料⑧-2 曝露反応妨害法記録シート	151
添付資料⑨ 手がかり曝露記録シート	152

添付資料⑩ 認知再構成の記録シート	154
添付資料⑪ ト라우マ記憶の書き直し記録シート	156
添付資料⑫ 残存する信念（スキーマ）の書き換え記録シート	157
添付資料⑬ 再発予防シート	158

本マニュアルについて

摂食障害治療の理論背景

本マニュアルは、フェアバーンによる古典的な学習理論に基づく食習慣の確立と不適切な行動を修正する摂食障害の行動理論と、自動思考を取り入れたクーパーの認知モデルに、比較的新しい認知科学と生理学の側面を取り入れ発展させたものである。新たな治療モジュールには、過食と食制限による生理的反応、人生の初期におけるトラウマ記憶、ボディイメージの歪み、自己と他者への否定的な信念、過食に対する衝動制御の障害、身体の一部への偏った注意、メタ認知の弱さが含まれている。これらの有望な治療モジュールについては、先行研究で有望な結果が示されており、統合することで包括的な認知行動モデルとして機能する可能性がある。治療モジュールは、ホフマンの単一認知行動モデルを元に、マニュアルの著者らが構成したものである。

治療者の要件

本マニュアルを使用するのは、精神科医、公認心理師、看護師、精神保健福祉士など、摂食障害のうち神経性過食症の臨床に関わり、精神療法を提供する立場と機会のある臨床家を想定して作成している。アーティスティックな精神療法を追求する態度よりも、我々は着実かつ誠実に本マニュアルの治療モジュールを遵守することを治療者に求めたい。本マニュアルを使用するに当たって、特別な訓練は必要ないが、十分な予習と練習をしてセッションに望んでいただきたい。なお、認知行動療法家が患者に提供する認知行動スキルが、セッションの前にすでに決まっており、その準備が整っていることは一般的なことである。治療者は、治療モジュールの目的をよく理解し、患者にそれを説明でき、患者の体験を通じて理解することができるように支援する。そのため、時に教師となり、モデルとなり、サポーターとなり、患者の治療目標を達成するために力を尽くしていただきたい。

治療とセッションの構成

本マニュアルで説明する認知行動療法プログラムは、12の治療モジュールにアセスメントと再発予防を加えた全14回で構成されており、毎週1回50分のセッションを合計14回提供することで完遂することを念頭に組まれている。治療モジュールは、患者にとって負担が小さく、受け入れやすいものから、取り組めるように構成されているため、原則としては掲示順に提供していくべきである。ただし、患者のニーズと環境的な要請に応えるために、治療モジュールを入れ替えることは差し支えない。しかし、全ての治療モジュールに患者は取り組むべきである。

セッションの質を認知療法尺度で自己点検する

認知療法尺度—改訂版（Cognitive Therapy Scale-Revised version, CTS-R）は、ベック,A.T.とヤング,J.が、認知療法の研修時に、セッションの専門性を評価するために作成した有用なツールである。認知行動療法家は、セッション毎に、認知療法尺度—改訂版を使用することで、自らの施した認知行動療法について評価することができる。認知療法尺度—改訂版は、①アジェンダの設定、②患者へのフィードバック、③患者の考えや気持ちを理解していることを伝える、④患者に一人の人間として関わる（対人的スキル）、⑤共同的な関係を重視する、⑥セッションのペース配分と時間の使い方、⑦誘導による発見、⑧重要な認知または行動への焦点づけ、⑨変化に向けた方略、⑩認知行動スキルの適用、⑪ホームワークの設定に基準が設定されており、それぞれが重視される。

* 認知療法尺度CTRS開設は以下を参照：<https://cbtt.jp/wp/wp-content/uploads/2014/07/560da63fc4705d69330c7de843b4f147.pdf>

神経性過食症に関するアセスメントツール

神経性過食症の症状評価には、以下の評価尺度が有用でしょう。また、患者に負担がない範囲で、抑うつ気分や不安の程度を評価する尺度を別途追加することも推奨されます。

摂食障害症状評価

1. EDE-Q 6.0 (Eating Disorder examination questionnaire) 日本語版

Fairburn, C.G. Beglin, S.J. 2008 *Cognitive Behaviour Therapy and Eating Disorders*. The Guilford Press New York & London. (Fairburn, C.G. 切池信夫 (監訳) (2010). 摂食障害の認知行動療法 医学書院)

2. BITE (Bulimic Inventory Test, Edinburgh) 日本語版

中井義勝, 濱垣 誠司, 高木 隆郎. 大食症質問表 Bulimic Investigatory Test, Edinburgh (BITE) の有用性と神経性大食症の実態調査. 1998; 40: 711-716.

抑うつ症状評価

3. PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) 日本語版

Muramatsu K, Miyaoka H, Kamijima K et al. Performance of the Japanese version of the Patient Health Questionnaire-9 (J-PHQ-9) for depression in primary General Hospital Psychiatry. 52: 64-69, 2018.
新潟青陵大学大学院臨床心理学研究, 第 7 号, p35-39, 2014

不安症状評価

4. GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder -7) 日本語版

村松公美子 新潟青陵大学大学院臨床心理学研究, 第 7 号, p35-39, 2014.

神経性過食症の認知行動モデル

神経性過食症の精神療法のレビュー

Costa & Melnik (2016) は、摂食障害の精神療法の有効性について検証した合計101の論文と30の系統的レビューについてメタ解析し、特に認知行動療法が、神経性過食症に対して最も効果的な治療法であることを実証した。他に効果的と思われる精神療法には、対人関係療法、弁証的行動療法、指示的精神療法、セルフヘルプ精神療法があることにも言及している。また彼らは、個人、家族、社会的なリスク要因を対象とする予防的アプローチが増えており、ポジティブな自己イメージと自己効力感の開発が期待されることを明言している。

従来の摂食障害に対する治療モデルの限界

優れたモデルには、通常、障害に関連する全ての側面が含まれる。認知行動療法では、認知、感情、行動、生理学的反応が含まれ、これらの要素の詳細と相互関係が説明される。神経性過食症の治療モデルとして最も知られているものは、Fairburn et al. (1986) のEnhanced-Cognitive Behavior Therapy for Eating Disordersであろう。この治療モデルは、神経性やせ症を除く摂食障害に有効であることは、ほとんど間違いない。しかし、脱落率が30~60%と多いことや、治療期間が20週間と認知行動療法の中では比較的長いなどの弱点がある。また、Fairburnによるモデルは、認知、感情、行動、生理学を含む神経性過食症のエピソードについて詳細な説明をしていない。そこでは、感情的な変化や否定的な自動思考については、非適応的な食事行動（制限もしくは過食）の結果として説明されている。

Cooper et al. (2004) は、上記のような弱点を補うために、認知、感情、行動、生理学的反応を統合した認知モデルを提唱して、Fairburnのモデルを拡張した。Cooper et al. (2004) モデルは、その時代において間違いなく革新的であったが、注意、イメージ、記憶といったより広範囲の認知プロセスについては取り扱っておらず、信念については“Self-belief (自己概念)”しか扱っていない。一般的に、認知療法で扱う信念には、自己概念の他にも、他者への信念と、世間への信念が含まれる。神経性過食症の患者には、太ることで生じる社会的な不利益についての信念がよく観察されるため、これについても取り扱うべきであろう。

神経性過食症の認知行動モデル (Hamatani & Matsumoto, 2022)

我々は、これまでの治療モデルに、神経性過食症の認知（知覚・注意・イメージ・信念・思考・記憶）、感情、行動、生理学的反応に関する知見を、ホフマンの単一モデルをベースに、新たなオリジナルの認知行動モデルを提供した。ホフマンのCBTモデルは (Hofmann, 2011) 、以下に示している (Figure 1) 。神経性過食症の認知行動モデルは、Figure 2に示している。Figure 3は、認知行動的スキルをターゲットとなる要素に該当させたモデル図である。過食のきっかけとなる先行刺激にさらされた際に、自分の体型と食べ物のカロリーへ過剰に注意が向き、自分の体が「太っている」という否定的な評価が実行されて、否定的な感情が生起し、生理的な反応と交錯する。このストレスは非機能的な行動を誘発し、否定的な信念についての確信を高めてしまう。具体例として、Figure 2を参考に説明してみよう。ある女性はパンケーキを目の当たりにした際に、食欲を感じるが、自分のお腹が出ていること、食べると太ると評価して、食欲を抑えようとする。しかし、食事を制限しすぎることによって、食欲はさらに亢進し、筋緊張により不安や焦りを感じやすくなってしまふ。ついに、我慢できなくなり衝動的に過食行動が始まり、罪悪感と不安から嘔吐や過剰な運動をするようになる。その結果、「痩せていなければ価値がない」などと偏った信念でさえ、彼女の実行した行動により正当化されてしまふ。当然、摂食障害に関する認知行動パターンは維持され、症状も持続される。

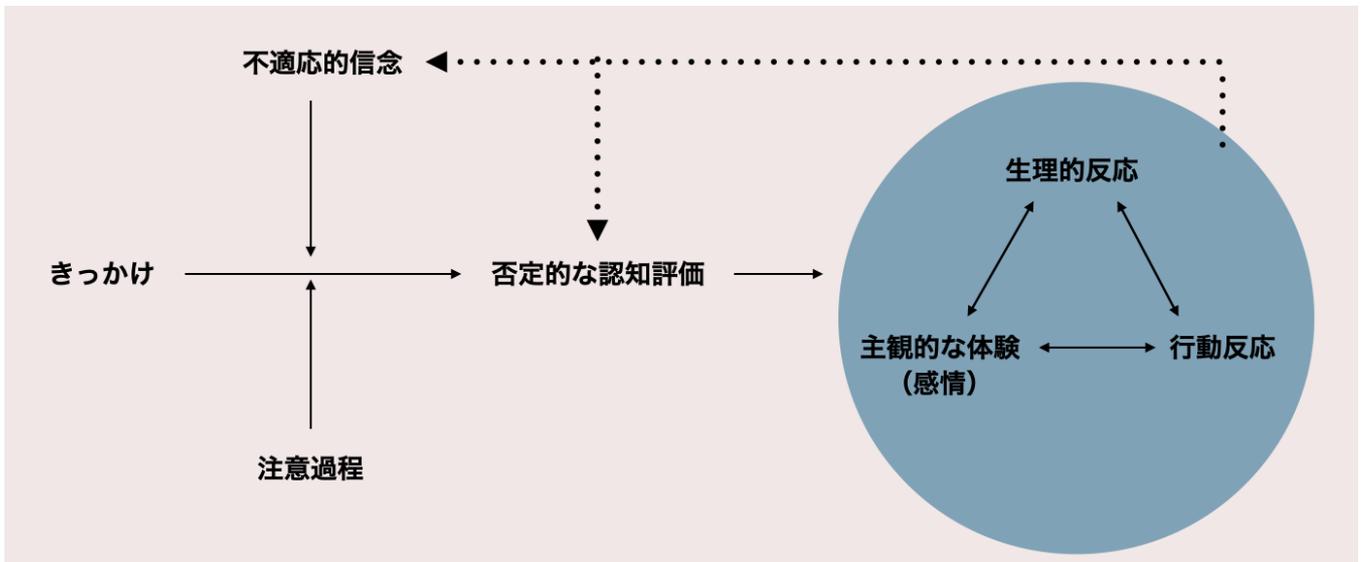


Figure 1. ホフマンの一般的なCBTモデル

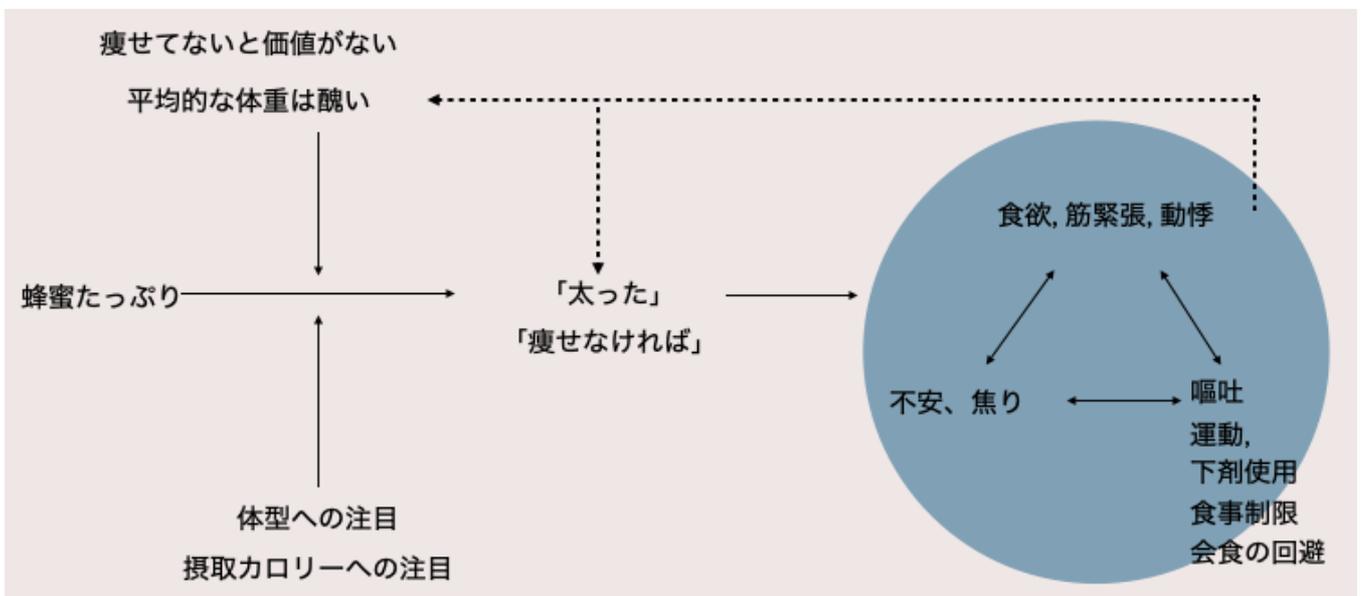


Figure 2. 神経性過食症のCBTモデル (Hamatani & Matsumoto, 2022)

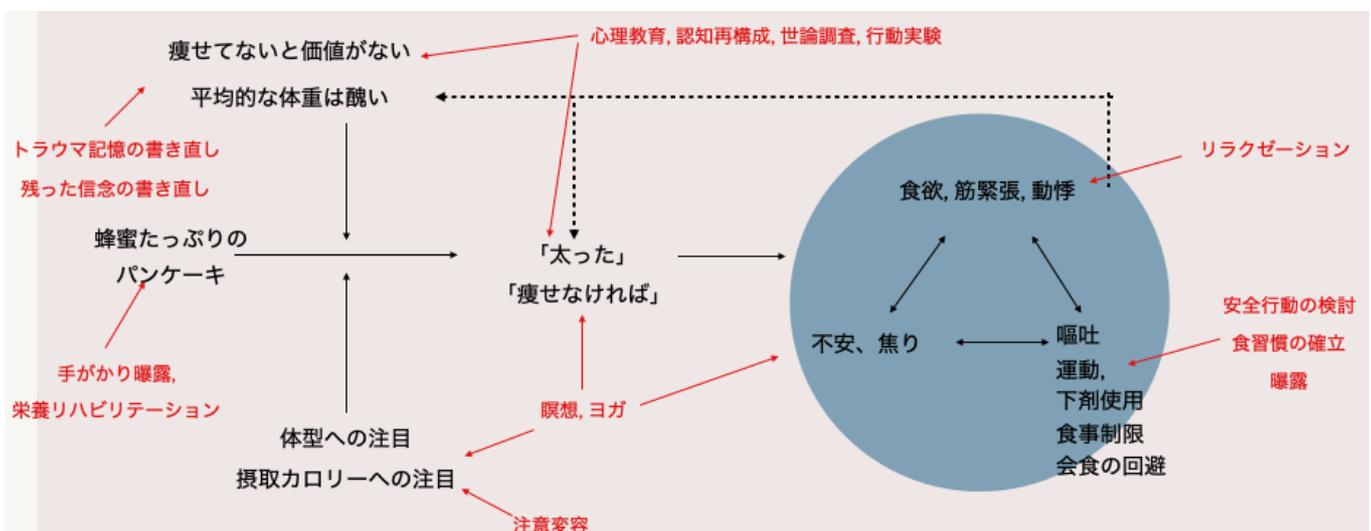


Figure 3. 神経性過食症に提供する認知行動スキル (Hamatani & Matsumoto, 2022)

#0. アセスメント面接

目標：解決すべき問題と治療目標をはっきりさせる

神経性過食症のアセスメント面接を実施するために、下記の内容を理解しておくこと。

神経性過食症のDSM-5による診断分類の概要

- A 反復する過食エピソード。過食エピソードは以下の両方によって特徴づけられる。
 - 1) 他とはっきり区別される時間内に（例：任意の2時間の間に）、ほとんどの人が同じような状況同様の時間内に食べる量よりも明らかに多い食物を食べる。
 - 2) そのエピソードの間は、食べることを抑制できないという感覚（例：食べるのをやめることができない、または、食物の種類や量を制御できないという感覚）。
- B 体重の増加を防ぐための反復する不適切な代償行動。例えば、自己誘発性嘔吐；緩下剤、利尿薬、その他の医薬品の乱用；絶食；過剰な運動など。
- C 過食と不適切な代償行動がともに平均して3ヶ月にわたって少なくとも週1回起こっている。
- D 自己評価が体型および体重の影響を過度に受けている。
- E その障害は、神経性やせ症のエピソードの期間にのみ起こるものではない。

神経性過食症の疫学的特徴

- ・女性の生涯有病率は2.6%程度である（Arcelus et al., 2011）。
- ・神経性やせ症の発生に比べ好発年齢はやや遅いが、日本人の発症年齢は平均18~19歳である。
- ・自殺傾向が特徴であり、死ぬまでの時間が短いため、早期発見と早期介入が重要である。
- ・神経性やせ症だったが、後に神経性過食症に移行することがある。
- ・併存疾患を有する場合が多い（うつ病、不安障害、強迫性障害、アルコール依存など）
- ・自然に症状が改善することは比較的稀であり（自然寛解率30~40%）、慢性の経過をたどることが多い。

手順（P.42-44参照）

付録資料1. アセスメントシートを利用することで、把握すべき情報を網羅することができる。

- ・ **主訴**（主訴やきっかけ、これまでの対処、社会資源 など）
- ・ **現在の生活状況**（職業、家族構成、日常生活 など）
- ・ **生活歴**（出生・生育地、幼少期の家族構成、学歴・学校生活状況、職歴・職業状況、その他の家族歴・ライフイベント、既往歴・治療歴、生活習慣 など）
- ・ **ライフチャートの作成**（主訴に関する苦痛度や不安度、機能障害が、生活歴の中でどのように変化したかについて点数化し、重要なイベントとともにグラフ化）

治療目標

- ・目標が具体的でやりがいがあり、結果がフィードバックされ、コミットメントと受け入れが生み出された場合に、最も効果的なパフォーマンスが得られる（Locke & Latham's "goal-setting theory of motivation", 2002; Lunenburg, 2011）。
- ・BNの女性は、自分自身の体重と体型に不満を持っていることを考えると、「健康的であり、かつ最大限に肉体が魅力的な状態を維持するために」、治療は設計されるべきだろう。

- ・目標が具体的であるために、「健康的」「魅力的」を定義づける必要がある。これまでの摂食障害治療では、健康については定義づけられていたが、魅力に関して扱っているものは稀である。患者の価値観を治療に取り入れることで、脱落を減らせるかもしれない。
- ・健康的な体重のカットオフは $18.5 < \text{BMI} < 25$ である。

(厚生労働省, <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-001.html>; NHS, <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/managing-your-weight/advice-for-underweight-adults/>)

- ・魅力的な女性の体型（大学生のBMI）を男子大学生が評価した際に、最も魅力的と評価されたのはBMI = 19~20だが、BMIが17以下の場合には、急激に魅力が低下していく。また、BMIが25以上でも徐々に魅力は低下していく（Tovee, Reinhardt, Emery, & Cornelissen, Lancet, 1998）。関心深いのは、男性も女性も、自分と同じような体型の人に好意を持つ傾向にあることである。したがって、たとえ自分の体型が気に入らなくても、あなたの体型を好む人がいることも忘れないでほしい。よって、BMIが19~24であれば、健康的であり、かつ魅力的である事になる。以上の点を患者さんに伝える。
- ・心身ともに健康的、かつ魅力的な体型を、長期的に維持することを治療目標とすることに同意するかどうかを聞く（Yes or No）。

① **短期**（この1ヶ月で達成したいこと）

② **中期**（治療終了時に達成したいこと）

③ **長期**（数年後に達成したいこと）

（特に短期・中期目標は、セッションが進む中でより現実的・具体的な目標になるよう適宜評価・修正すること）

#1. 心理教育と認知行動モデルの作成

1. 心理教育

目標：神経性過食症について理解する

手順

神経性過食症についての心理教育資料を用いて、以下の事項について説明する。

①神経性過食症の定義

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5) の診断基準は以下を含む：

- ・繰り返される過食エピソード；
過食エピソードは、過食とコントロールできない感覚の両方によって特徴づけられる。過食とは、離散的な期間（例えば、2時間以内）に、通常の人が食べる量よりも明らかに多い量の食物を食べることである。コントロールできない感覚とは、過食エピソード中に食事に対するコントロールが欠如されている感覚で、具体的には食べることをやめられない、またはどれほど大量に食べるのかコントロールできない感覚のことである。
- ・自発的な嘔吐、下剤・利尿剤の使用、絶食、または過度な運動などの、体重増加を防ぐために繰り返される不適切な代償行動。
- ・過食と代償行動は、どちらも平均的には少なくとも週に1回以上の頻度で3ヶ月間発生している。
- ・自己評価が、体型や体重に過度に影響される。

②神経性過食症の疫学

https://cms.ncnp.go.jp/nimh/shinshin/edcenter/pdf/business_report_h31_08.pdf

- ・世界14カ国で行われた調査では、神経性過食症の生涯有病率の平均は1.0%で、12ヶ月有病率の平均は0.4%であると推定されている（Kessler et al., 2013）。
- ・米国では、神経性過食症の生涯有病率は女性1.5%、男性0.5%と推定されている（Hudson et al., 2007）。
- ・厚生労働省の科研研究班が2014年から2015年に実施した調査では、1年間に受診した摂食障害患者数の推定値は約2万5千人で、神経性過食症の患者数は4,612である。
- ・日本の摂食障害の患者の65%が精神科、19.2%が内科、9.3%が心療内科、8.2%が小児科、3.6%が産婦人科に受診している。年齢層は、10代が12%、20代が37%、30代が32%、40代以降が19%と、20代から30代に好発である。
- ・日本では推定患者数の6割が都市部、4割が地方都市部以外に存在しており、地域社会の価値観（やせ志向）を反映している可能性がある。
- ・なお、1980年から90年代にかけて学校で行われた調査では、神経性過食症の推定有病率は1~2%であった。このことから神経性過食症の人は、100人に1~2名程度存在し、病院受診は珍しいと考えられる。

③神経性過食症の認知行動療法

- ・認知行動療法は、知覚・注意・イメージ・感情・記憶・思考などの意識的な部分（認知）と、人が自らの意思で実行する行動に焦点を当てる精神療法である。
- ・特定の認知と行動パターンは、精神疾患を維持増悪させてしまうことが知られている。神経性過食症の人の場合には、低い自己評価のせいで体型や体重への価値づけの影響が大きくなってしまい、食事を制限

するようになるかもしれない。食事を制限するようになれば、低血糖による生理的反応として倦怠感、ふらつきや、苛立ちを感じるようになる。長期的な空腹は、食事への注目を高め、それにより食事への衝動が高まり、その人は過食してしまうかもしれない。過食後、自己のやせ志向という価値観への矛盾から罪悪感を感じ、嘔吐したり下剤を使用したりするなどの代償行為をするかもしれない。しかし、排出に代表されるこれらの代償行為によって、低カリウム血症が生じて身体的な不調を感じるようになる。

- ・ 上記は、代表的な神経性過食症の人にみられる認知と行動パターン、及び、その結果としての心身の不調のサイクルを説明している。認知行動療法では、このような神経性過食症を維持増悪させている悪循環を断ち切るために、患者が自分の状況を理解することを助ける専門的な知識を提供し、認知的・行動的スキルの習得を通して、自らの問題について対処できるようになることを目指していく。
- ・ 認知行動療法が単なる対処方法を学ぶこと以上のものであると信じている。注意の偏りや、歪んだ身体イメージ、トラウマ記憶は、認知的な技法により実際に修正可能である。食事することや食べ物についての恐怖心も実際の生理的な反応として小さくすることができる。

2. 症例概念化

目標：神経性過食症の認知行動モデルを作成する

神経性過食症のアセスメント面接を実施

理論背景

・ 食事の仕方や食べ物に対する注意の偏り

食事制限がある場合には高カロリーな食品に注意を引かれやすくなり (Dondzilo et al., 2022) , 神経性過食症の人は食品に過敏に反応する傾向がある (Davis et al., 2009) 。

・ メタ認知の弱さ

神経性過食症/神経性やせ症の患者は、メタ認知の機能不全がある (Olstad et al., 2015) 。メタ認知の機能不全により、固執的な思考と過度の概念処理、及び脅威に対する過度な警戒をするようになり、役に立たない対処戦略を採ってしまう (Wells, 2000; 2009) 。

・ 身体イメージ関連の刺激に対する認知バイアス

身体に不満のある人は、身体イメージ関連の刺激に対して認知バイアスを示し (Rodgers & DuBois, 2016) , 曖昧な情報が体重/形および社会的拒絶に関連していると解釈する傾向がある。

・ 安全行動としての食事制限

太ることへの恐怖から実行される食事制限により、太ることと食物への恐怖が持続してしまう。

・ 異常な食事制限や過食の際の生理的な反応

空腹状態では、より高カロリー食品が欲しくなる (Siep et al., 2009) 。神経性過食症では、嗜好性食品 (ジャンクフード、ファストフード、砂糖たっぷりの食べ物などの「おいしい食品」) を見たときに、脳の報酬系が活性化する。つまり、この障害がない人よりも食べたい欲求が強い (Schienle et al., 2009) 。

上記のように、神経性過食症の人には、異常な食行動へと駆り立てる脳機能障害が複数発見されている。患者は、自らの食事の仕方について、恥の感覚を持っていることや、場合によっては非機能的な食事習慣を正そうとして失敗したことで自己効力感が低下していることもある。そのため、治療者は、これらの神経性過食症を誘発する脆弱性について説明して、患者のせいではないことを伝えるのは重要である。

手順

以下の手順と図を参照しつつ、患者さんの認知行動モデルを作成する。

- 1) 過食エピソードのきっかけとなった刺激を同定する。
- 2) 注意の向きを評価する。
- 3) 自動思考を同定する。
- 4) 生理的反応を同定する。
- 5) 感情の変化と不安症状を同定する。
- 6) 代償行動を含む安全行動を同定する。
- 7) これらの認知と行動の背景にある信念を同定する。
- 8) 各要素の関係や悪循環について話し合う。
- 9) 他の過食エピソードについても話し合い、認知行動モデルを洗練させる。

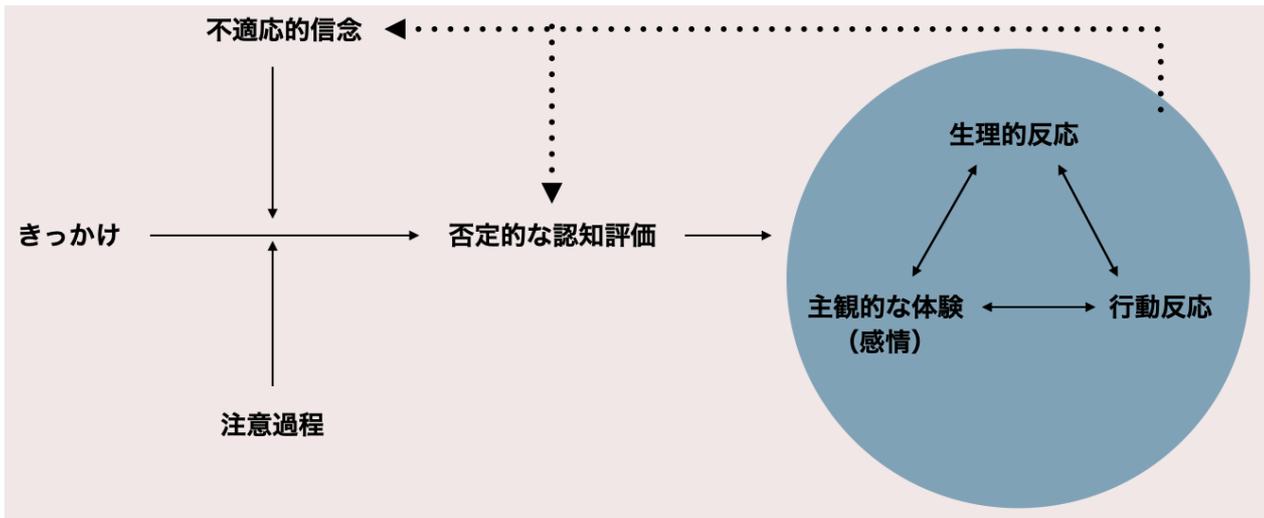


図1. 一般的な認知行動モデル (Hofmann, 2011)

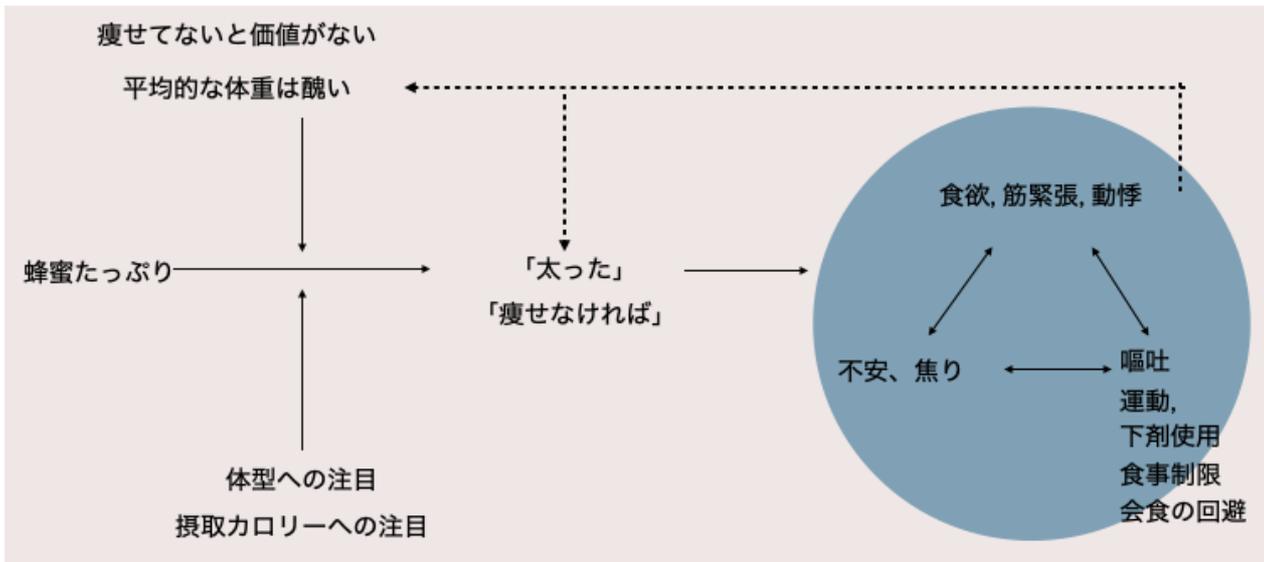


図2. 神経性過食症の認知行動モデル (Hamatani & Matsumoto, 2022)

宿題 (P.45参照)

次回のセッションまでに起きた過食エピソードの認知行動モデルを作成する。

#2. リラクゼーションとマインドフルネス瞑想

目標：ストレスへの対処法としてリラクゼーションとマインドフルネス瞑想を習得する

理論背景

- ・過食と排出は、日常生活へのストレス反応として生じることがしばしばある。
- ・ストレス解消の手段として過食と排出をする代わりに、より健康的な対処戦略を習得することを目指す。以下の先行研究の結果は、リラクゼーションとマインドフルネス瞑想が、BN患者のストレス反応への対処戦略に関する有力な候補であることを示唆している。
- ・McIntosh, Carter, Bulik, Frampton, & Joyce (2011) による検証で、BNの患者はリラクゼーションにより過食症状が改善することが示唆されている。
- ・マインドフルネス瞑想によって、過食行動が減ることが19本の研究のメタ解析で示されている (Godfrey, Gallo, & Afari, J Behav Med 2015)。
- ・刺激への曝露により生理的反応が亢進した時や、注意が自分の体型や体重に過剰に向いている時には、マインドフルネス瞑想が役立つかもしれない。
- ・Borden & Cook-Cotton (2020) は、ヨガが摂食障害の患者に対して、精神病理、過食、ボディ・イメージの改善に有効性があることを、754人の参加者を含む11本の研究のメタ解析から発見した。

1. 呼吸法

手順：

1) 自律神経について説明する

- ①「自律神経とは、体の働きを調整している神経のことです。自律神経には、体を興奮させたり緊張/不安状態にさせたりする交感神経と、反対に鎮静や安心させる副交感神経があります。呼吸は、自律神経の影響を受けもしますし、呼吸によって自律神経を操作することもある程度できます。」*ここまでの説明で患者さんに、何がわかったか確認する。
- ②「不安、緊張、怒りなどを感じた時には、自然と呼吸が早く浅くなっているものです。反対に、リラックスしている時には、呼吸はゆっくりと遅く深くなっています。」
- ③「ゆっくりと深い呼吸をすることで、副交感神経に働きかけることができます。つまり、ゆっくりと深い呼吸を繰り返すことで、体の緊張状態をほぐしてあげることができるのです。まずは、お手本を見せますので、次に実践してみてください。最後に、3分間ゆっくりと深い呼吸をしていきましょう。」

2) 腹式呼吸のモデルを示す

「ゆったりと椅子に腰掛けて、息をゆっくりと5秒間かけて吐いていきます。」「次に、自然と3秒間で息を吸います。」

3) 患者さんに腹式呼吸をしてもらおう*必ず何か一つ具体的に褒める

4) 腹式呼吸を3分間実施する

5) 感想を尋ねる*どんな感想でも肯定して、緊張時には呼吸法を試してみる価値があることを強調し、実践するように促す。

2. 漸進的筋弛緩法

手順

1) 漸進的筋弛緩法^{ぜんしんてききんしかんほう}について説明する

- ① 「不安な時やイライラしている時には、体に自然と力が入ってしまうものです。筋肉が収縮して体が硬直すると、余計に不安やストレスを感じやすくなってしまいます。」
- ② 「一方で、不安や怒りで体が固くなっている時に、筋肉をほぐしてやると、力が抜けてきて、不安や怒りの感覚が減弱していきます。言い換えると、ストレスがあっても楽に過ごせるようになります。」
- ③ 「漸進的筋弛緩法という技法は、筋肉をほぐしてやる行動的スキルですから、是非身につけましょう。ちなみに、漸進的という言葉は”少しずつ進む”とか”ステップ・バイ・ステップ”という意味です。」
- ④ 「漸進的という言葉が表す通り、手、腕、首、肩、上半身、体幹、脚、全身と体の様々な部位の筋肉をほぐしていきます。それでは私と一緒にやってみましょう！」

2) 手、腕、首、肩、上半身、体幹、脚、全身の順番で、漸進的筋弛緩法を実施する

*詳細については、添付資料②を参照。

3) 感想を尋ねる

3. マインドフルネス瞑想

手順

1) マインドフルネス瞑想について説明する

- ① 「ストレスとなる状況や物事（ストレッサー）に直面した時には、そのことから回避したいとか、どうかしなくてはならないと、ストレスから逃れることばかり考えてしまう人がいます。すぐに解決できる問題なら、ストレッサーについて考えることは意味がありますが、精神的な問題に関して言えば、ストレッサーについて考えてばかりいることは、むしろ逆効果です。」
- ② 「ストレスを感じる事柄について考えると、普通は余計にイライラしたり不安になったりしてしまいます。なぜなら、あなたが不快に感じる体験について時間をかけて考えるうちに、更なるイライラや不安の種を見つけてしまうからです。」
- ③ 「ストレッサーを受け入れることは古くからあるアイデアで、何百年も前からヨガや禅でも実践されています。ストレッサーを受け入れることで、余分なストレスを生み出さずに、より自由に生活できるようになるためのきっかけとして、マインドフルネス瞑想は極めて有用な認知的技能です。是非身につけましょう。」
- ④ 椅子または床に座る。
*座り方に決まりはないので、背筋を伸ばして楽に感じる姿勢をしてもらう。
- ⑤ 呼吸に意識を向ける。
「肩の力を抜いて、背筋を伸ばしてください。次に目を瞑って、ゆったりと自然に呼吸をします。そのまま自分がどのように呼吸しているか、空気が鼻から入って肺が膨らむのを感じます。体が揺れることにも気づくことでしょう。そのように、ここでは自分の自然な呼吸の様子を、た

だじっと観察していきます」*腹式呼吸が好ましいが、楽に自然に呼吸ができればこだわる必要はないことも伝えても良い。

- ⑥ 5分間マインドフルネス瞑想をする。
- ⑦ 感想を聞く。*別のことに意識が向くことが自然なことであると伝え、意識が別のことに向いたことに気づいたら、再び呼吸に戻るようにと伝える。
- ⑧ 悩み事やストレスを感じる事柄を頭に浮かべた後に、マインドフルネス瞑想を5分間実施する。
*患者さんがマインドフルネス瞑想中に、患者さんのストレスサーについて治療者が発言しても反応しない練習（注意が言葉に逸れた後に、再度呼吸に意識を戻す練習）をしても良い。

宿題 (P.46参照)

以下を毎日実施する。

- ・朝, 昼, 夜に, 呼吸法を3分間かけて実施する。
- ・決まった時間に漸進的筋弛緩法を5分間かけて実施する。
- ・マインドフルネス瞑想を15分かけて実施する。

3. メタ認知トレーニング

目標：否定的な自動思考に対して、別の考え方ができるようになってもらう

理論背景

- ・メタ認知機能に介入することで、統合失調症とうつ病の患者の抑うつ症状やQOLが改善したという報告がある (Jelinek et al., 2019; Moritz, 2014)。
- ・摂食障害は、認知機能の1つであるメタ認知に脆弱性があり (Hamatani et al, 2016) , 認知機能の弱さがQOLに影響している証拠がある (Hamatani et al, 2017)。
- ・神経性やせ症の患者にメタ認知トレーニングに焦点づけられた認知行動療法を実施した日本のシングルアーム試験の結果は、摂食障害の重症度が改善している (Hamatani, Matsumoto et al., 2022)。

摂食障害に挙げられる否定的な自動思考（認知バイアス）

1. 白黒思考

物事を判断するとき、白か黒か、0か100か、勝ちか負けか、できているかできていないか、をはっきり分けること。

2. 感情に基づく評価

物事についての評価をするときに、確認できる事実がないにも関わらず、自らの感情に基づいて物事の意味合いを判断すること。

3. 結論への飛躍

結論への飛躍とは、十分な根拠もないのに一挙に悲観的な結論に飛んでしまうこと。

4. 読心術

他人の気持ちがわかると過剰に確信していること。例：「こちらをみて笑っているあの女性は、私の身体が太っていると思って馬鹿にしているに違いない。」

5. 完璧主義

状況に関係なく、理想的で完璧な目標を達成することに固執すること。また完璧さを求めて、「～すべきである」、「～しなければならない」という考え方をすること。

6. 反すう

答えが出ない事柄について、不安なことや気になることを繰り返し考えること。

7. 自己制御不全

自分の考えや行動をコントロールできないと悩むこと。

手順

1. 以下の否定的な自動思考に該当するかチェックする

*白黒思考, 感情に基づく評価, 結論への飛躍, 読心術, 完璧主義, 反すう, 自己制御不全

2. Web サイトから、上記で該当した認知バイアスに関する動画を視聴する

白黒思考 https://youtu.be/_hjFDsieG_A

感情に基づく評価 <https://youtu.be/qW3SEY722HE>

結論への飛躍 <https://youtu.be/1nX8YccZkws>

読心術 <https://youtu.be/GLbBq7i-ic>

完璧主義 <https://youtu.be/uqWj8cGl4fE>

反すう <https://youtu.be/y6slR5E4S-g>

自己制御不全 <https://youtu.be/ambQ2Ot1UdI>

3. 認知再構成、プロコン分析、もしくは行動実験を実施する（行動実験は自己制御不全のみ）

A) 認知再構成を記録用紙に記入する

1. まずは否定的な感情をもたらした最近の出来事を思い出し、「状況」に記入する。
2. その時に生じた「感情」（怒り、不安、失望、悲しみ、抑うつなど）を書き出し、それぞれに評価（0-100%）をつける。
3. その感情を引き起こした「自動思考」を書く。
4. その思考が正しいとする証拠を探す。
5. その思考が正しくないとする証拠（事実）を探す。
6. 上記を踏まえて、事実と証拠にもっと一致する前向きな思考を導き出す。
7. 否定的な思考を繰り返すことと、前向きな対処への思考を繰り返すことでは、感情はどのような影響を受けるのでしょうか。また、身体的反応や行動はどうでしょうか？考えてみましょう。

（例）

1. 出来事	デート予定日当日に彼氏からドタキャンされる
2. 感情	悲しい（95%）、怒り（70%）
3. 自動思考	私が太っているからね
4. 根拠	悲しい気持ち
5. 反証	仕事が急に入ったのかも
6. 適応的な考え方	太っていて恥ずかしいと言われたことはないので、自分の体型を彼が気にしているかどうかは分からない
7. 感情	悲しみ（50%）、怒り（45%）

患者さんに実際に記入してもらう

1. 出来事	
2. 感情	
3. 自動思考	
4. 根拠	
5. 反証	
6. 適応的な考え方	
7. 感情	

B) プロコン分析に記入する。

例)

思考	このままで、人生で理想体重を維持することが最優先
メリット	理想体重を維持できる
デメリット	孤独, 友人から誘われない, 申し訳ない
適応的な考え方	健康的な体重45Kgを維持できれば良いし, それなら友達づきあいに問題ない

患者さんに実際に記入してもらう

思考	
メリット	
デメリット	
適応的な考え方	

宿題 (P.47, 48参照)

- ・ 該当した認知バイアスに気づいた際にメモする。
- ・ 該当した認知バイアスのプロコン分析（メリット/デメリットの検討）を毎日実施する。
- ・ 否定的な自動思考が浮かんだ時に、認知再構成を行い、適応的な思考に修正する。

#4. 注意バイアスの修正

目標：体型や体重などへの注意バイアスを修正する

理論背景

- ・ 認知プロセスが食物への誘惑に偏っている場合には、行動制御をしようとしても、誘惑に抵抗したり刺激を無視することが困難になる可能性がある (Boutelle et al., 2016)。
- ・ 二重過程理論によれば、過食と排出をしない方が健康的であることを理解していても、神経性過食症の患者は食事に対する過剰な注意とバイアスから、ほとんど自動的に過食や排出という問題行動をしてしまう可能性がある (Kahneman, 2003; Strack & Deutsch, 2004)。
- ・ 高カロリーな食品は注意を引きやすい (Dondzilo et al., 2022)。
- ・ 神経性過食症の人は食品に過敏に反応する傾向がある (Davis et al., 2009)。
- ・ インセンティブ感作理論によれば、食品に関する刺激と食事を組み合わせることで、「食べたい」や「食べ物が欲しい」という動機付けを発達させる (Berridge, 1996; 2009)。
- ・ 食物への反応と報酬 (快楽) の処理は、中皮質辺縁系のドーパミンが媒介され (Volkow et al., 2012; Berridge et al., 2010), 連想条件付けを通じてドーパミンに基づく報酬回路では、食物に関連する刺激に対して過敏になり、食物関連の刺激の処理にバイアスが生じる。これによって、食べ物に関する刺激に注意が引きつけられ、過食の可能性が高まる (Nijs & Franken, 2012)。

注意バイアス修正プログラムとは何か

注意バイアス修正プログラムは、注意を目の前の刺激 (顕在刺激) から中立刺激に向ける訓練により、問題を引き起こすきっかけとなる刺激から注意を解放する能力を向上させる (MacLecod & Clarke, 2015; Kuckertz & Amir, 2015)。

この技法に関する根拠

注意バイアス修正プログラムは、主に不安障害で検討されており、感情的刺激に対する前頭前野の活性化の変化に関連しており、注意のトップダウン制御が改善されることがわかっている (Browning et al., 2010; Hakamata et al., 2010)。物質使用障害や食欲刺激を制御するためにも、この技法が試されている (McGeary et al., 2014)。少数のサンプルを対象にした臨床試験の結果では、過食や肥満の問題がある成人を対象にした場合にも、体重の減少、摂食障害の症状、過食エピソード数、食物に対するコントロールと衝動制御、注意バイアスに改善が見られた (Boutelle et al., 2016)。

食物の注意バイアス修正プログラムの内容

食品の単語 (ケーキやフライドポテト等) とニュートラルな単語 (鉛筆や自転車等) で構成される12の単語ペアが用意されている。はじめは、言葉は絵の刺激と比較してより強い訓練効果をもたらすことが示されているので、絵ではなく食べ物の言葉が採用されている (Boutelle et al., 2016)。次に食べ物の絵とニュートラルな絵で構成される12の絵のペアが呈示される。次に食べ物の絵とニュートラルな絵で構成される12の絵のペアが呈示される。添付資料④は、注意バイアス修正プログラムの単語と絵のペアである。患者は、動画を見てもらいながら、動画中の指示に従って、注意を向けるべき単語、もしくは絵を口頭で述べる。

手順

1. 次のURLから注意バイアス修正プログラムの動画を起動する
(URL:<https://youtu.be/zregmxJvWZg>)
2. 治療者は,添付資料④の記録シートを使用しながら,患者の口頭での回答を記録していく
3. プログラムを受けた感想を尋ねて,毎日注意バイアス修正プログラムに取り組むことを計画する

宿題 (P.49, 50参照)

注意バイアス修正プログラムを,毎日実施する。また,セッション5以降も,毎週1回は注意バイアス修正プログラムを試行する。

5. ボディイメージの修正

目標：体型や体重などへの解釈バイアスを修正する

理論背景

- ・ほとんどの女性は外見が非常に重要であると感じているが (Alhussain et al., 2019; Butters & Cash, 1997) , 肥満率が高い国であっても, BMIが高い女性の自尊心はBMIが正常な女性より低いが, その割合は9.3%と一貫しておらず, 太っていることが直ちに低い自尊心をもたらす訳ではない (ALAhmari et al., 2017) 。
- ・摂食障害の患者は, 自分の体重と体型に否定的な評価をすることが頻繁に観察される (Anitha et al., 2019) 。
- ・身体に不満を持っている人は, 身体イメージに関連する刺激に対して認知バイアスを示し (Rodgers & DuBois, 2016) , 摂食障害患者は, 魅力的だと思っている体の部分よりも, 魅力的でないと思っている体の部分に注意を向ける傾向がある (Jansen et al., 2005) 。
- ・治療後1週間で, プラセボと比較して, コンピューターによる解釈バイアス修正手法が正/良性のバイアスを支持して, あいまいな情報の負/脅威の解釈が大幅に減少する (Summer & Cogle 2018) 。

手順

1. BNの患者さんは, 身体部位の細部 (特に満足度の低い部位) に注意が向きがちで, それによって落ち込んだり恥を感じたりすることがあることを伝える。
2. 患者さん自身の身体部位 (腕, 二ノ腕, 首, お腹, 太もも, ふくらはぎ, おしり, 顔など) についての満足度を0~100で採点する。
3. 満足している部位から全く満足していない部位まで階層化する。
4. 満足度が30~50で, あまり満足していない身体部位をイメージしてもらう。
5. 呼吸法とリラクゼーションを実施する。
6. 全身が写る鏡を使用して, 手順3でイメージした身体部位を観察してもらう (in vivo曝露) 。
7. 呼吸法とリラクゼーションを実施する。
8. 服を脱いで, 手順3でイメージした身体部位だけではなく, 身体全体 (全身の姿) を見る。
9. 呼吸法とリラクゼーションを実施する。
10. 気に入らない (満足度の低い) 身体部位を注視していたときと, 全身の姿を見る場合の気持ちの違いについて言語化する。
11. さらに満足度が低い身体部位について, 上記の手続きを宿題で実施するように伝える。

宿題 (P.51参照)

- ・満足度の低い身体部位への注目を修正するために, 上記の手順を毎日実践する。

#6. 行動実験で過食発作と体重増加を検証する

目標：食品への曝露や食事をすることで、過食発作や大幅な体重増加が起きるという信念を修正する

理論背景

- ・患者は、食事を制限するという安全行動や、食品やコンビニなどの商品売り場から回避を続けてきたことにより、「過食発作」という脅威的な結果が実際に起こるのか検証する機会を失ってきた。
- ・行動実験の目的は、場面において患者の持つ特定の予想（認知）を実験することである。
- ・患者の信念を反証するための証拠を収集し、食品に曝露しても、そうそう過食発作が起きないことに気づきを得ることが全体的な目的である。
- ・行動実験により食事をしても、制御不能なほど異常な体重増加が起きる訳ではないと理解することもできる（Waller & Mountrou, 2015）。

手順

1. 実験する食行動・場面を書き出す。
2. 患者が持つ予想（認知）と、それを裏付ける結果とは何かを明らかにする。
3. 患者が持つ予想を検証する方法を明らかにする。
4. 結果を詳細に記述し、予想した結果との違いを比較する。
5. 実験を通して学んだことを書き出し、まとめる。

1. 実験の状況	2. 予想	3. 実験のやり方	4. 現実の結果	5. 実験から学んだこと
なるべく詳細な状況を頭の中で思い描き、それを書き出しましょう。	何が起こると予想しますか？それはどのようにして分かりますか？その確信度は（0-100点）？	その予想を実験するために何をしますか？安全行動を止めることをイメージして考えましょう。	何が起こりましたか？予想は正しかったですか（0-100）？予想と結果には、どんな違いがありますか？	予想したことが今後おこる可能性はありますか？もとの予想をさらに実験するには？納得がいかないことは？
例： 決められたカロリー以外に、職場でもらった予定外のお菓子を食べたくない。	例： 予定外の食べ物を一口食べるとそれをきっかけに食欲が止まらなくなり、過食が始まる（80%の確率）	例： 職場でもらったお菓子を食べる。	例： 職場でもらったお菓子を食べた後、別にアイスの一つ食べた（40%）	例： 予定外の食べ物とさらにアイスを食べってしまったが、そのままずっと過食することはなかった。予定外の食べ物を食べたからといって、毎回必ず過食嘔吐につながるわけではないかも。

宿題（P.52参照）

繰り返し行動実験を計画し実践する「付録資料 2：ホームワーク 行動実験記録シート」。

7. 健康的な食習慣の確立

目標：規則正しい食生活の習慣を確立する

理論背景

- ・必要な栄養についての心理教育は、患者の食事スタイルへの準備段階となる。
- ・食事日誌を用いた毎食のセルフモニタリングは、オンラインプログラムでも、客観的な過食頻度を減少させる (Barakat et al., 2017)。
- ・栄養リハビリテーションは摂食障害の治療の中心的な役割を果たすため、さまざまな計画が推奨されている。ただし、この治療についての詳細が特定されることは減多になく、理論的原理についてはほとんど言及されない。
- ・Garner et al. (2017) の栄養リハビリテーションは「機械的食事」と呼ばれ、消費される食品の量、種類、食事の間隔が全て事前に構造化され、摂食障害のある人の通常の摂食を混乱させる複雑な生理学的/心理的 手掛かりを無効化するように設計される。

* 健康的な食事に加え、適切なカロリーコントロールにより、健康的な体型は維持可能である。

* 体重は週に 1 回のみ測定する。

手順

1. 以下のモバイル端末用のアプリケーションをインストールする。
2. 身長と体重から、基礎代謝を推定する。
3. セッション前日の食事内容を全てアプリに記録する。
4. 朝食の内容について候補を 3～5 つリストアップする。
5. 昼食の内容について候補を 3～5 つリストアップする。
6. 夕食の内容について候補を 3～5 つリストアップする。
7. 空腹時のおやつとして候補を 3～5 つリストアップする。
8. リストアップされた食品や食材を調達する計画を立てる。
9. 食事の時間を設定する。
10. セッション内でおやつを食べてアプリに記録する。*必ず誉めること。
11. 感想を聞く。

宿題 (P.53-148参照)

- ・計画通りに食事する。
- ・アプリを利用して食事内容を毎日記録する。

資料 (P.59参照)

モバイル端末用のアプリケーションについては、数多くの無料/有料コンテンツがある (付属資料参照)。

8. 不安階層表の作成と段階的曝露

目標：不安階層表を作成し、段階的に恐れている食べ物を摂取していく

理論背景

- ・嘔吐や下剤の使用などの代償行動に従事することで、過食後の体重増加についての脅威を取り除こうとする取り組みは、多くのBN患者さんに頻繁にみられる。
- ・しかしながら、代償行為により過食エピソードは維持されてしまう。吐き気を抑えることで嘔吐がもたらす不安から解放される短期的なメリットを放棄して、過食に伴う恐怖に向き合うこと（曝露）で、BN患者さんの過食を減少、もしくは完全に排除できる（Rosen & Leitenberg, 1982）。
- ・食べ物と食事に対する曝露反応妨害法は、BN患者さんの過食行動に改善をもたらす（Cooper & Steere, 1995）、長期的なフォローアップで他の介入（リラクゼーション）の効果を上回る（McIntosh et al., 2011）

手順

1. 図を見せながら、不安及び曝露療法の原理を説明する

A：不安は、時間とともに、下がる。

B：不安は、練習により、下がる。

2. 不安階層表を作成する

避けている食べ物、恐怖対象の食べ物の不安を点数化する。

*不安の点数化：100点満点で、大きいほど不安が強い

*実際に食べていなくても想像も含まれる。また、嘔吐をしている場合、嘔吐をせずに食事をした際の不安について点数化する。

3. 具体的な練習課題を作る

不安階層表から、50点ぐらいの食行動を選ぶ。

4. 課題に取り組む

曝露反応妨害法を実施する時も安全行動は行わないようにする。

曝露前と後で不安の点数の減少を確認する。

5. 結果を評価（プラスに）

課題がうまく達成できれば、自分をほめる。

2回連続で、課題が達成でき、曝露後の不安が30点以下になっていたら、次のより難しい課題へ向かう。

うまく達成できなくとも、チャレンジしたことを褒める。恐怖が強すぎて、なかなか取り組めない時は、課題の設定を再評価し、不安のより低いもの（30点や40点のもの）に取り組んでみる。

宿題（P.149-151参照）

不安の低い食べ物から、段階的曝露反応妨害法に毎日取り組む。#9以降も継続して毎日取り組む。

9. 過食と排出の手がかり曝露

目標：過食衝動を制御する

理論背景

- ・神経性過食症では、過食中にコントロール不全を感じるものがしばしばある。
- ・過食と排出のきっかけとなる刺激に曝露することで、過食と排出が減少する (McIntosh et al., 2011)。
- ・きっかけに曝露している最中に、過食の衝動が強い場合には、衝動の性質についての心理教育とリラクゼーションやマインドフルネス瞑想が、衝動制御に役立つだろう。

手順

1. 過食と排出の手がかりーきっかけとなる刺激を同定する

- 1) 過食のトリガーを同定する。
- 2) 排出（嘔吐・下剤/利尿剤の使用・過剰な運動）のトリガーを同定する。
- 3) 最近1週間での、過食と排出の回数を尋ねる。

2. 衝動の性質について、以下の内容を心理教育する

- 1) 衝動はとても強い感情状態で、何かをするように強く駆り立てられる。
- 2) 衝動のトリガーとなった刺激が存在する（例：食品CM, コンビニで陳列している菓子パン等）。
- 3) 低栄養状態, カフェインや砂糖の摂取直後, 睡眠不足状態では、衝動制御が困難になる。
- 4) 衝動は、30分程度で減弱する。強い衝動であっても同様である。
- 5) 計画にない行動を駆り立てる衝動に対処するには、ただ実行を「先延ばし」すると良い。
- 6) 衝動を引き起こす手がかりに繰り返し曝露することで、衝動制御力（自制心）を培う事ができる。

3. 過食の手がかりに曝露を実施する

- 1) 過食の手がかりを用意する（ドーナッツ, クッキー, 菓子パン, 食品のCM等）。
- 2) 衝動の強さを評定する（0：全くなし～100：極めて高い）。
- 3) 手がかりとなる刺激に直面化する。
* 衝動が強い場合には、リラクゼーションやマインドフル瞑想の技法を活用すると良い。
- 4) 摂食は先延ばしにして、手がかりに曝露してから最低でも30分後にする。
- 5) 30分後に、食べる衝動を評定する（0：全くなし～100：極めて高い）。

4. 排出の手がかりに曝露する

- 1) 3.で用意した食品を食べる。
- 2) 排出したい衝動を評定する（0. 全くない～100. 極めて高い）。
- 3) 排出を先延ばしにして、最低でも30分間そのままにいる。
* 衝動が強い場合には、リラクゼーションやマインドフル瞑想の技法を活用すると良い。
- 4) 30分後に、排出したい衝動を評定する（0：全くなし～100：極めて高い）。

5. 衝動制御について理解したことを話し合う

- 1) 手がかり曝露の感想を尋ねる。
- 2) 過食の手がかり曝露が役に立つのはどのような場面か話し合う。
- 3) 排出の手がかり曝露が役に立つのはどのような場面か話し合う。
- 4) 手がかり曝露を日常生活で実践するための計画を立てる（5W1Hの質問が便利）。

宿題（P.152, 153参照）

- ・日常生活で手がかり曝露を毎日実施して、次の1週間での過食回数と排出回数を記録する。

#10. 否定的な自己陳述を修正する

目標：摂食障害に関係する否定的な自己陳述を認知再構成する

理論背景

- ・神経性過食症には、摂食障害に関係する自己陳述が頻繁に観察される（Scott et al., 2014）。
- ・否定的な自己陳述は、摂食障害への発展と維持に重要な役割を果たしている（Maisel et al., 2004）。
- ・摂食障害の自己陳述は、体重、体型、食事の問題と関係しており（Cooper & Fairburn, 1992）、自尊心の薄さと一体である（Fairburn et al., 2008）。
- ・摂食障害の人の自己陳述は、独特の自己アイデンティティと価値観を形作り（Higbed & Fox, 2010）、外的な価値観を受け入れなくさせる可能性がある。

手順

1. 摂食障害に関係する否定的な自己陳述を同定する

- 1) 患者に、摂食障害に関係する否定的な自己陳述（セルフトーク）に、どのようなものがあるか説明する。
- 2) 患者に、よく見られる自己陳述（セルフトーク）を同定する。*以下の表を参照しても良い。

2. その際の気持ちを同定して、その強さを評定する（0：全くない～100：極めて強い）

3. 否定的な自己陳述が正しい根拠/証拠を書き出す

4. 否定的な自己陳述に矛盾する事実や証拠を書き出す

5. 手順3と手順4で書き出したことを見比べて、総合的に適応的な考え方を抽出する

6. 適応的な考え方を音読する

7. 適応的な考え方をした際の気持ちを同定し、その強さを評定する（0：全くない～100：極めて強い）

宿題（P.154, 155参照）

- ・日常生活で、否定的な自己陳述を同定して、その都度、認知再構成する。
- ・自分の生活についてのポジティブな側面を記録する（ポジティブ・ダイアログ）。

*表. 摂食障害の人によく見られる自己陳述

名称	例
苦痛を軽減するための代償 慰め 自己への祝福 脅威 食事に関する注意	やせていれば、体重が軽ければ、拒絶も批判もされないだろう 人生はうまくいかないこともあるけれど、少なくとも私は痩せている 今日は食事のコントロールがとてもうまくいった 食事を管理し続けないと、太ってしまい、みんなに拒絶される この食べ物、その状況はとても危険である 私は何を食べるかについて、本当に注意しなければならない
排出する必要 運動する必要	食べ過ぎて心配したから、排出して取り除く必要がある ただ座っている余裕はない もっと運動しなければならない
自分への失望（食事の理想を 満たす能力に関して） 自己への罰	私は自分自身にとて失望している 私は自分の理想的な食生活をする事ができなかった 私は自分の食事についての理想を実現できないので、自分で食べ物を拒 否したり、もっと激しく運動するような罰を受けなければならない
自己批判（自己価値の欠如）	私は失敗ばかりしている
他人との比較	私は一生懸命に頑張っても、私がなりたいタイプの人にはなれない あの人と比べて、自分はとても太っている 私は他の人よりも体重が重い 他の人はみんな私よりも痩せている
再解釈	外見を褒められたけど、本当は「太っている」と思っていて嫌味を言っ たのだろう
感覚の誤解	「お腹が張っている感じがする」「太ももを見た感じ太っている気がす る」から、きっと私は太っているに違いない
症状の否定	疲れや寒さを感じても、私に何か問題があるわけではない。 私は、もっと強くなれば良い
道徳的判断	自制心を実践することは、重要な美德である。 私は自制心のない人を軽蔑する
人生の破滅	食べ物と体重のせいで、私が達成したい人生の課題/苦境から抜け出すこ とを脅かしている
食べ物について考えることへ の疲労感 悲惨	私はいつも食べ物や何を食べるかについて考えることに、とてもうんざ りしている 人生はとても悲惨で、このような生活は孤独である
失われたアイデンティティ 秘密の必要性 反乱	自分が誰なのか、自分が何を表しているのか、よくわからない 私の食事についての考え方を知られてはならない 私は自分が食べるものをコントロールしようとするに、うんざりし ている。なんでも好きなだけ食べたい！
プライド	普通の人と比べて、自分が食べ物についてどれだけ自制心を持っている か、そして自分が食事制限と体重管理について達成してきたことを誇り に思う
摂食障害のない人生への恐怖	私が食事に関する厳格な管理と理想を手放すと、私は今後の人生がどの ようになってしまうのか、非常に恐ろしい

1 1.トラウマ記憶の意味を書き直す

目標：否定的な外見イメージを形成したトラウマ記憶を安全な内容に書き直す

理論背景

- ・ 幼少期の否定的な経験をもつ人が、神経性過食症の人の中にはしばしばいる（Guidan & Liotti, 1983）。
- ・ 神経性過食症の人は、対人関係上のトラウマを持っている者が多く（Mitchell et al., 2011），特に身体的/精神的虐待（Rorty, Yager & Rossotto, 1994），性的虐待が多い傾向がある（Welch & Fairburn, 1994）。
- ・ 神経性過食症の36.9%が、生涯においてPTSDの基準を満たす（Dansky et al., 1997）。
- ・ 乖離と失感情症は、摂食障害ではPTSDと同程度みられる（Beales et al., 2000; Frewen et al., 2008）
- ・ 過食と排出は、PTSD症状から「逃れる」ための解離の手段として役立つ可能性がある（Mazzeo et al., 2008; Brewerton, 2004; Blinder et al., 2006; Kaye et al., 2004）。
- ・ 感情の調節不全は、PTSD同様に摂食障害においても重要な発達因子である（Corstorphine et al., 2007; Kashdan et al., 2010）。
- ・ トラウマ体験をもつ患者は、過去の限られた情報でしか現在の出来事を処理できずにいると、感情調節が難しくなる。患者がトラウマ記憶に苦しんでいるなら、現在の情報を活用して、患者は大人としての自分の視点や、認知行動療法を通して得た新たな視点から、トラウマ記憶の意味を更新する必要がある。

手順

1. 頭の中に繰り返し生じるイメージを同定する

- 1) 対人場面で不安になるときに自動的に生じるイメージを尋ねる。
- 2) 食事場面で不安になるときに自動的に生じるイメージを尋ねる。
- 3) 自分の体型や体重について不満を持つときに自動的に生じるイメージを尋ねる。
- 4) 目を閉じて、同定したイメージを言語的に説明してもらう。
- 5) イメージの生々しさ（鮮明さ）、苦痛さについて、0：全く苦痛ではない～100：非常に苦痛までの範囲で評定する。
- 6) 最近1週間での、イメージの発生頻度を尋ねる。

2. トラウマ体験を同定する

- 1) どのようなトラウマ体験があって、そのようなイメージが浮かぶようになったのか尋ねる。
*いつ、どこで、誰と、何があって、どのようにして、と5W1Hの質問をすると同定しやすい
- 2) トラウマ記憶の意味（患者さんにとってどのような影響を与えたか）を言語化してもらう。
- 3) トラウマ記憶の生々しさ（鮮明さ）と、苦痛さについて、0：全く苦痛ではない～100：非常に苦痛までの範囲で評定する。

3. トラウマ体験から形成された信念を同定する

- 1) トラウマ体験の意味を要約し、その後に形成された信念を同定する。
- 2) 信念の確信度を評定する（0：全く正しくない～100：完全に正しい）。

4. 認知再構成を行う

- 1) 手順3で同定された信念を再度書き出す。
- 2) 手順3で同定された信念と矛盾する事実や根拠を書き出す。
- 3) 両者を見比べて、適応的な考え方を導き出す。

5. イメージの書き換えを行う

- 1) 現在形で、トラウマ体験を、今ここで起こっているかのように語ってもらう。
- 2) 第三者の立場で、トラウマ体験を受けている自分を見ているように、その状況を客観的に語ってもらう。
- 3) トラウマ記憶の中に、成長して賢く強くなった自分が、かつての今より未熟な自分の仲間になってやり、その場に一緒にいて、支援したり、励ましたり、共感したり、なぐさめたり、助言する。

6. 再評価する

- 1) イメージの生々しさ（鮮明さ）を評定する。
- 2) イメージの苦痛の度合いを評定する。
- 3) トラウマ記憶の生々しさ（鮮明さ）を評価する。
- 4) トラウマ記憶の苦痛の度合いを評価する。
- 5) それぞれについて、介入前後で変化したか検討する。

宿題（P.156参照）

- ・トラウマ体験に関連したイメージが、次の1週間でどのくらい浮かんでくるか回数を記録する。
- ・新たにできるようになった行動を記録する。
- ・手順5. 「イメージの書き換え」で自分に話しかけた言葉を毎日音読する。
- ・トラウマ体験に関連したイメージの苦痛さを評定する（0：全く苦痛ではない～100：非常に苦痛）。

1 2.残存する信念の書き直し

目標：残存する信念に対しても、柔軟に考えることができるようになる

理論背景

- ・神経性過食症において、以下のような非機能的な信念が特徴的である：
 - ① 食事制限と体重コントロールに関する高い期待
 - ② 細い体や低体重に関連することを他者から承認させることに価値があると解釈する
 - ③ 低い自己効力感に関係する自己についての否定的な信念
- ・ここでは、これまで扱ってこなかった摂食障害の患者によく見られる非機能的な信念を、機能的な内容に書き換える。ここで扱う信念は典型的には、漠然としているため、患者はなかなか抜け出すことができない。
- ・不適切な信念（スキーマ）を書き直すことで、むちゃ食いと嘔吐の頻度や体型への懸念が減少する（McIntosh et al., 2016）。
- ・本質的な自己無価値観や誰からも愛してもらえないといった自己に関する否定的な信念については、うつ病の患者のために開発された手法を用いるとよい。

手順

1. 非機能的な信念を「ルールA」として書き出す

- 例：①完璧に食事制限しなければ意味がない、体重が増えたから死んだ方がマシだ。
②他人から「太っている」と思われたら生きていけない。
③私は誰からも愛されない、私は誰からも必要とされていない。

2. 非機能的な信念により実施される行動をリストアップする

- 例：①何を食べたら良いか常に検索する、グラム単位でカロリー計算する、体重が増えていたら吐く。
②細く見える服装をする、外出時には食事しないようにする、体のラインが出ない服を着る。
③人から好かれるような体型になるためにダイエットする。

3. リストアップした振る舞いが、他の人にも該当するかどうか、検討する

- 例：①仲の良い友達の1人は、ご褒美と言ってよくおやつを食べているが幸せそうだ。
②好きな服を着れば良いと、有名なモデルが言っていた。
③彼氏は私のことを気にかけてくれている、父親/兄妹は私に優しい。

4. 非機能的な信念の代わりに実行すると良いと思われる、機能的な信念を「ルールB」として書き出す

- 例：①健康的な食事をしていれば完璧にカロリー制限しなくても良い。
②体重は年齢（加齢）とともに増えるのが普通だ。
③好きな服を着たり、着たい服を着た方が、幸福だろう。
④ありのままを愛してくれる人もきっといる、私は誰かの役に立つことができる。

5. 書き出した「ルールB」を、いつでも参照できるようにカードに書き出したり、写真を撮って保管する

6. 書き出した「ルールB」を音読する

宿題（P.157参照）

- ・「ルールB」を毎日音読する。
- ・「ルールB」を支持する証拠を発見したら、その時の肯定的な気持ちと一緒に記録する。

1 3 . 再発予防

目標：CBTの振り返りと習得した認知行動的技法を汎化する

理論背景

- ・ 認知行動療法は、精神的健康の不調を解決するために、症状を維持増悪させている認知と行動パターンをより適応的なものに修正していく治療プロセスである。
- ・ ストレッサーに応じて遂行されていた、かつての非機能的認知・行動パターンが適応的なものに変化している場合には、ストレスに対処することができるため、神経性過食症の再発が少ないことで注目されている（Fichter et al., 2013; Loucas et al., 2014）。
- ・ 治療を通じて習得した認知・行動的技法を再度学習して、CBT修了時点での気づきをまとめて、他の問題にも汎化できるようにすることが重要である。

手順

1. 再発予防シート（添付資料14）に記入する
2. CBT前後での症状の変化について話し合う
3. 生活上の変化について話し合う
4. 学んだこと（治療を通じてわかったこと）について話し合う
5. 改善効果を保つために継続すべきことについて話し合う
6. 残された課題を明確にして、対処方法について話し合う

宿題（P.158-161参照）

定期的に再発予防シートを見返して、精神的な健康を維持したり、さらに改善させるために何をすれば良いか検討する。

参考文献

神経性過食症の認知行動モデル

- Cooper, J.M., Wells, A., & Todd, G. 2004 A cognitive model of bulimia nervosa. *Br J Clin Psychol*, 43(Pt 1), 1-16.
- Costa, M.B. & Melnik, T. 2016 Effectiveness of psychosocial interventions in eating disorders: an overview of Cochrane systematic reviews. *Einstein (Sao Paulo)*, 14 (2), 235-277.
- Fairburn, G.C., Cooper, Z., & Cooper, J.P. 1984 The clinical features and maintenance of bulimia nervosa. In D.K.Brownell & P.J.Foreyt(Eds.) *Handbook of eating disorders: Physiology, psychology and treatment of obesity, anorexia and bulimia*. Basic Books, pp.389-404.
- Hofmann, S.G. 2011 *An Introduction to Modern CBT, Psychological Solutions to Mental Health Problems* Oxford, Chichester, UK, Wiley-Blackwell.

0 アセスメント面接

- Arcelus,J., Mitchell,A.J., Wales,J., & Nielsen,S. 2011 Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies. *Arch Gen Psychiatry*, 68(7), 724-731.
- 厚生労働省. e-ヘルスネット[情報提供] 生活習慣病予防のための健康情報サイト. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-001.html> (2022年10月19日 閲覧)
- NHS, Underweight adults. <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/managing-your-weight/advice-for-underweight-adults/> (2022年10月19日 閲覧)
- Locke,E.A. & Latham,G.P. 2002 Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Lunenburg,F.C. 2011 Goal-Setting Theory of Motivation. *International Journal of Management Business, and Administration*, 15.
- Tovée,M.J, Reinhardt,S., Emery,J.L., & Cornelissen,P.L. 1998 Optimum body-mass index and maximum sexual attractiveness. *Lancet*, 352(9127), 548.

1 心理教育と認知行動モデルの作成

- Davis,C.A., Levitan,R.D., Reid,C., Carter,J.C., Kaplan,A.S., Patte,K.A., King,N., Curtis,C., & Kennedy,J.L. 2009 Dopamine for “wanting” and opioids for “liking”: a comparison of obese adults with and without binge eating. *Obesity (Silver Spring)*, 17(6), 1220-1225.
- Dondzilo,L., Mills,C., Pollitt,S., & MacLeod,C. 2022 Enhanced capacity to switch but not to maintain: The basis of attentional bias to high calorie foods in restrained eaters. *Appetite*, 172, 105969.
- Hudson,J.I., Hiripi,E., Pope H.G.Jr., & Kessler,R.C. 2007 The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication [published correction appears in *Biol Psychiatry*. 2012 Jul 15;72(2), 164]. *Biol Psychiatry*, 61(3), 348-358.

- Kessler, R.C., Berglund, P.A., Chiu, W.T., Deitz, A.C., Hudson, J.I., Shahly, V., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Angermeyer, M.C., Benjet, C., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., de Graaf, R., Maria, Haro, J., Kovess-Masfety, V., O'Neill, S., Posada-Villa, J., Sasu, C., Scott, K., Viana, M.C., & Xavier, M. 2013 The prevalence and correlates of binge eating disorder in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Biol Psychiatry*, 73(9), 904-14.
- Olstad, S., Solem, S., Hjemdal, O., & Hagen, R. 2015 Metacognition in eating disorders: comparison of women with eating disorders, self-reported history of eating disorders or psychiatric problems, and healthy controls. *Eat Behav*, 16, 17-22.
- Rodgers, R.F., & DuBois, R.H. 2016 Cognitive biases to appearance-related stimuli in body dissatisfaction: A systematic review. *Clin Psychol Rev*, 46, 1-11.
- Schienze, A., Schäfer, A., Hermann, A., & Vaitl, D. 2009 Binge-Eating Disorder: Reward Sensitivity and Brain Activation to Images of Food. *Biological Psychiatry*, 65(8), 654-661.
- Siep, N., Roefs, A., Roebroek, A., Havermans, R., Bonte, M.L., & Jansen, A. 2009 Hunger is the best spice: an fMRI study of the effects of attention, hunger and calorie content on food reward processing in the amygdala and orbitofrontal cortex. *Behav Brain Res*, 198(1), 149-158.
- Wells, A. Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. Joh Willey & Sons Ltd, 2000.
- Wells, A. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. Guilford Press, New York.

#2 リラクゼーションとマインドフルネス瞑想

- Borden, A. & Cook-Cottone, C. 2020 Yoga and eating disorder prevention and treatment: A comprehensive review and meta-analysis. *Eat Disord*, 28(4), 400-437.
- Godfrey, K.M., Gallo, L.C., & Afari, N. 2015 Mindfulness-based interventions for binge eating: a systematic review and meta-analysis. *J Behav Med*, 38(2), 348-362.
- McIntosh, V.V., Carter, F.A., Bulik, C.M., Frampton, C.M., & Joyce, P.R. 2011 Five-year outcome of cognitive behavioral therapy and exposure with response prevention for bulimia nervosa. *Psychol Med*, 41(51), 1061-1071.

#3 メタ認知トレーニング

- Hamatani, S., Tomotake, M., Takeda, T., Kameoka, N., Kawabata, M., Kubo, H., Tada, Y., Tomioka, Y., Watanabe, S., & Ohmori, T. 2016 Impaired social cognition in anorexia nervosa patients. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 12, 2527-2531.
- Hamatani, S., Tomotake, M., Takeda, T., Kameoka, N., Kawabata, M., Kubo, H., Tada, Y., Tomioka, Y., Watanabe, S., Inoshita, M., Kinoshita, M., Ohta, M., & Ohmori, T. 2017 Influence of cognitive function on quality of life in anorexia nervosa patients. *Psychiatry Clin Neurosci*, 71(5), 328-335.
- Hamatani, S., Matsumoto, K., Takahashi, J., Shiko, Y., Ozawa, Y., Niitsu, T., Hirano, Y., & Shimizu, E. 2022 Feasibility of guided internet-based cognitive behavioral therapy for patients with anorexia nervosa. *Internet Interv*, 27,

100504.

- Jelinek,L., Faissner,M., Moritz,S., & Kriston,L. 2019 Long-term efficacy of Metacognitive Training for Depression (D-MCT) A randomized controlled trial. *Br J Clin Psychol*, 58(3), 245-259.
- Moritz,S., Andreou,C., Schneider,B.C., Wittekind,C.E., Menon,M., Balzan,R.P., & Woodward,T.S. 2014 Sowing the seeds of doubt: a narrative review on metacognitive training in schizophrenia. *Clin Psychol Rev*, 34(4), 358-366.

#4 注意バイアスの修正

- Boutelle,K.N., Monreal,T., Strong,D.R., & Amir,N. 2016 An open trial evaluating an attention bias modification program for overweight adults who binge eat. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 53, 138-146.
- Berridge,K.C. 1996 Food reward: brain substrates of wanting and liking. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 20(1), 1-25.
- Berridge,K.C. 2009 ‘Liking’ and ‘wanting’ food rewards: Brain substrates and roles in eating disorders. *Physiology & Behavior*, 97, 537-550.
- Berridge,K.C., Ho,C.Y., Richard,J.M., & DiFeliceantonio,A.G. 2010 The tempted brain eats: Pleasure and Desire circuits in obesity and eating disorders. *Brain research*, e1350, 43-64.
- Browning,M., Holmes,E.A., Murphy,S.E., Goodwin,G.M. & Harmer,C.J. 2010 Lateral prefrontal cortex mediates the cognitive modification of attentional bias. *Biological Psychiatry*, 67(10), 919-925.
- Dondzilo,L., Mills,C., Pollitt,S., & MacLeod,C. 2022 Enhanced capacity to switch but not to maintain: The basis of attentional bias to high calorie foods in restrained eaters. *Appetite*, 172, 105969.
- Davis,C.A., Levitan,R.D., Reid,C., Carter,J.C., Kaplan,A.S., Patte,K.A., King,N., Curtis,C., & Kennedy,J.L. 2009 Dopamine for “wanting” and opioids for “liking”: a comparison of obese adults with and without binge eating. *Obesity (Silver Spring)*, 17(6), 1220-1225.
- Hakamata,Y., Lissek,S., Bar-Haim,Y., Britton,J.C., Fox,N.A., Leibenluft,E., Ernst,M. & Pine,D.S. 2010 Attention bias modification treatment: a meta-analysis toward the establishment of novel treatment for anxiety. *Biol Psychiatry*, 68(11), 982-990.
- Kahneman,D. 2003 A perspective on judgment and choice: mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58(9), 697-720.
- Kuckertz,J.M. & Amir,N. 2015 Attention bias modification for anxiety and phobias: current status and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 17(2), 1-8.
- MacLeod,C. & Clarke,P.J.F. 2015 The attentional bias modification approach to anxiety intervention. *Clinical Psychological Science*, 3(1), 58-78.
- McGeary,J.E., Meadows,S.P., Amir,N., & Gibb,B.E. 2014 Computer-delivered, home-based, attentional retraining reduces drinking behavior in heavy drinkers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(2), 559-562.
- Nijs,I.M. & Franken,I.H. 2012 Attentional processing of food cues in overweight and obese individuals. *Current Obesity Reports*, 1(2), 106-113.

Strack,F. & Deutsch,R. 2004 Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 8(3), 220-247.

Volkow,N.D., Wang,G.J., Fowler,J.S., Tomasi,D., & Baler,R. 2012 Food and drug reward: overlapping circuits in human obesity and addiction. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, 11, 1-24.

#5 ボディイメージの修正

Alhussaini,A.A., Alsuwedan,H.I., Alnefaie,H.F., Almubrek,R.A., Aldaweesh, S.A., Anitha, L., & Qassem,H. 2018 Self-perception of body image among Saudi females at Princess Nourth University, Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia. *Nal J Nutr*, 24(11),17-123.

ALAhmari, T., Alomar, A.Z., ALBeeybe, J., Asiri, N., ALAjaji, R., ALMasoud, R., & Al-Hazzaa, H.M. 2019 Associations of self-esteem with body mass index and body image among Saudi college-age females. *Eat WeightDisord*, 4(6), 1199-1207.

Anitha,L., Alhussaini,A.A., Alsuwedan,H.I., Alnefaie,H.F., Almubrek,R.A. & Aldaweesh,S.A. 2019 Bulimia Nervosa and Body Dissatisfaction in Terms of Self-Perception of Body Image. H.Himmerich & I .Lobera (Eds.) *Psychology, Medicine, Anorexia and Bulimia Nervosa*. London: IntechOpen.

Butters,J.W. & Cash,T.F.1987 Cognitive-behavioral treatment of women’s body-image dissatisfaction. *J Consult Clin Psychol*,55(6), 889-897.

Jansen, A., Nederkoorn, C., Mulkens, S. 2005 Selective visual attention for ugly and beautiful body parts in eating disorders. *Behav Res Ther* ,43(2), 183-96.

Rodgers,R.F., & DuBois,R.H. 2016 Cognitive biases to appearance-related stimuli in body dissatisfaction: A systematic review. *Clin Psychol Rev*, 46,1-11.

#6 行動実験で過食発作と大幅な体重増加が起きるか検証する

Waller,G. & Mountford,V.A. 2015 Weighing patients within cognitive-behavioural therapy for eating disorders: How, when and why. *Beh Res Ther*, 70, 1-10.

#7 健康的な食習慣の確立

Barakat,S., Maguire,S., Surgenor,L., Donnelly,B., Miceska,B., Fromholtz,K., Russell,J., Hay,P., & Touyz,S. 2017 The Role of Regular Eating and Self-Monitoring in the Treatment of Bulimia Nervosa: A Pilot Study of an Online Guided Self-Help CBT Program. *Behav Sci (Basel)*, 7(3), 39.

Garner,D.M., Desai,J.J., Desmond,M., Good,A., & Wohlrs,J. 2017 Nutritional Rehabilitation for Eating Disorders: River Center Clinic Program Description. *Annals of Nutritional Disorders & Therapy*, 4(2), 1044.

#8 不安階層表の作成と段階的曝露

Cooper,P.J. & Steere,J. 1995 A comparison of two psychological treatments for bulimia nervosa: Implications for models of maintenance. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 875-885.

McIntosh,V.V., Carter,F.A., Bulik,C.M., Frampton,C.M., & Joyce,P.R. 2011 Five-year outcome of cognitive behavioral

therapy and exposure with response prevention for bulimia nervosa. *Psychol Med*, 41(5),1061-1071.

Rosen,J.C. & Leitenberg,H. 1982 Bulimia nervosa: Treatment with exposure and response prevention. *Behavior Therapy*, 13(1), 117-124.

#9 過食と排出の手がかり曝露

McIntosh,V.V., Carter,F.A., Bulik,C.M., Frampton,C.M., & Joyce,P.R. 2011 Five-year outcome of cognitive behavioral therapy and exposure with response prevention for bulimia nervosa. *Psychol Med*, 41(5),1061-1071.

#10 否定的な自己陳述を修正する

Cooper,M.J. & Fairburn,C.G. 1992 Thoughts about eating, weight and shape in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 30(5), 501-511.

Fairburn,C.G., Cooper,Z., Shafran,R., Bohn,K., & Hawker,D.M. 2008 Clinical perfectionism, core low self- esteem and interpersonal problems. In: Fairburn, CG., editor. *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press; New York, pp.197-220.

Higbed,L., Fox,J.R. 2010 Illness perceptions in anorexia nervosa: a qualitative investigation. *Br J Clin Psychol*, 49(Pt 3), 307-325.

Maisel,R., Epston,D., & Borden,A. 2004 *Biting the hand that starves you: Inspiring resistance to anorexia/bulimia*. W Norton & Co.

Scott,N., Hanstock,T.L. & Thornton,C. 2014 Dysfunctional self-talk associated with eating disorder severity and symptomatology. *J Eat Disord*, 2, 14.

#11 ト라우マ記憶の意味を書き直す

Beales,D.L. & Dolton,R. 2000 Eating disordered patients: personality, alexithymia, and implications for primary care. *Br J Gen Pract*, 50(450), 21-6.

Blinder,B.J., Cumella,E.J., & Sanathara,V.A. 2006 Psychiatric comorbidities of female inpatients with eating disorders. *Psychol Med*, 68, 454-462.

Brewerton,T.D. 2004 In TD Brewerton, editor. *Eating disorders, victimization and PTSD: Principles of Treatment in Clinical Handbook of Eating Disorders: An Integrated Approach*. New York: Marcel Dekker, pp.509-545.

Corstorphine,E., Mountford,V., Tomlinson,S., Waller,G., & Meyer,C. 2007 Distress tolerance in the eating disorders. *Eat Behav*, 8, 91-97.

Dansky,B.S., Brewerton,T.D., Kilpatrick,D.G., & O'Neil PM. 1997 The National Women's Study: Relationship of victimization and posttraumatic stress disorder to bulimia nervosa. *Int J Eat Disord*, 21, 213-228.

Frewen,P.A., Dozois,D.J., Neufeld,R.W., & Lanius,R.A. 2008 Meta-analysis of alexithymia in posttraumatic stress disorder. *J Trauma Stress*, 21(2), 243-246.

Guidano,V.F. & Liotti,G. 1983 *Cognitive processes and emotional disorders*. New York: Guilford Press.

Kashdan,T.B., Breen,W.E. , & Julian,T. 2010 Everyday strivings in war veterans with posttraumatic stress disorder: Suffering from a hyper-focus on avoidance and emotion regulation. *Behav Ther*, 41, 350-363.

- Kaye, W.H., Bulik, C.M., Thornton, L., Barbarich, N., & Masters, K. 2004 Comorbidity of anxiety disorders with anorexia and bulimia nervosa. *Am J Psychiatry*, 161, 2215.
- Mazzeo, S.E., Mitchell, K.S., & Williams, L.J. 2008 Anxiety, alexithymia, and depression as mediators of the association between childhood abuse and eating disordered behavior in African American and European American women. *Psychol Women Q*, 32, 267-280.
- Mitchell, K.S., Mazzeo, S.E., Schlesinger, M.R., Brewerton, T.D., & Smith, B.N. 2012 Comorbidity of partial and subthreshold PTSD among men and women with eating disorders in the national comorbidity survey-replication study. *Int J Eat Disord*, 45(3), 307-15.
- Rorty, M., Yager, J., & Rossotto, E. 1994 Childhood sexual, physical, and psychological abuse and their relationship to comorbid psychopathology in bulimia nervosa. *Int J Eat Disord*, 16(4), 317-334.
- Welch, S.L. & Fairburn, C.G. 1994 Sexual abuse and bulimia nervosa: three integrated case control comparisons. *Am J Psychiatry*, 151(3), 402-407.

#12 残存する信念の書き直し

- McIntosh, V.V.W., Jordan, J., Carter, J.D., Frampton, C.M.A., McKenzie, J.M., Latner, J.D., & Joyce, P.R. 2016 Psychotherapy for transdiagnostic binge eating: A randomized controlled trial of cognitive-behavioural therapy, appetite-focused cognitive-behavioural therapy, and schema therapy. *Psychiatry Res*, 240, 412-420.

#13 再発予防

- Fichter, M.M., Quadflieg, N., & Lindner, S. 2013 Internet-based relapse prevention for anorexia nervosa: nine-month follow-up. *J Eat Disord*, 1, 23.
- Loucas, C.E., Fairburn, C.G., Whittington, C., Pennant, M.E., Stockton, S., & Kendall, T. 2014 E-therapy in the treatment and prevention of eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Behav Res Ther*, 63, 122-131.

添付資料

添付資料①-1 アセスメントシート

◆現在困っていることを教えてください（主訴）。

◆いつから始まりましたか？（きっかけになる出来事等）

◆どのように対処してきましたか？

◆主訴に関しての社会的資源（医療、その他）について教えてください。

◆主訴に関して、今回の治療に求めることを教えてください。

現在の生活状況

◆職業〔常勤職員・主婦・学生・パート・自営業・フリーター・その他〕（勤務体系など具体的に）

◆現在の家族構成〔婚姻：独身・既婚（年数）・離婚・死別・同居人・その他〕

◆日常生活〔友人関係・経済状況・趣味・レクリエーション等〕

生活歴

◆ 出生地・生育地

◆ 幼少期の家族構成（家族特性・生活状況・ライフイベント）

◆ 学歴・学校生活状況

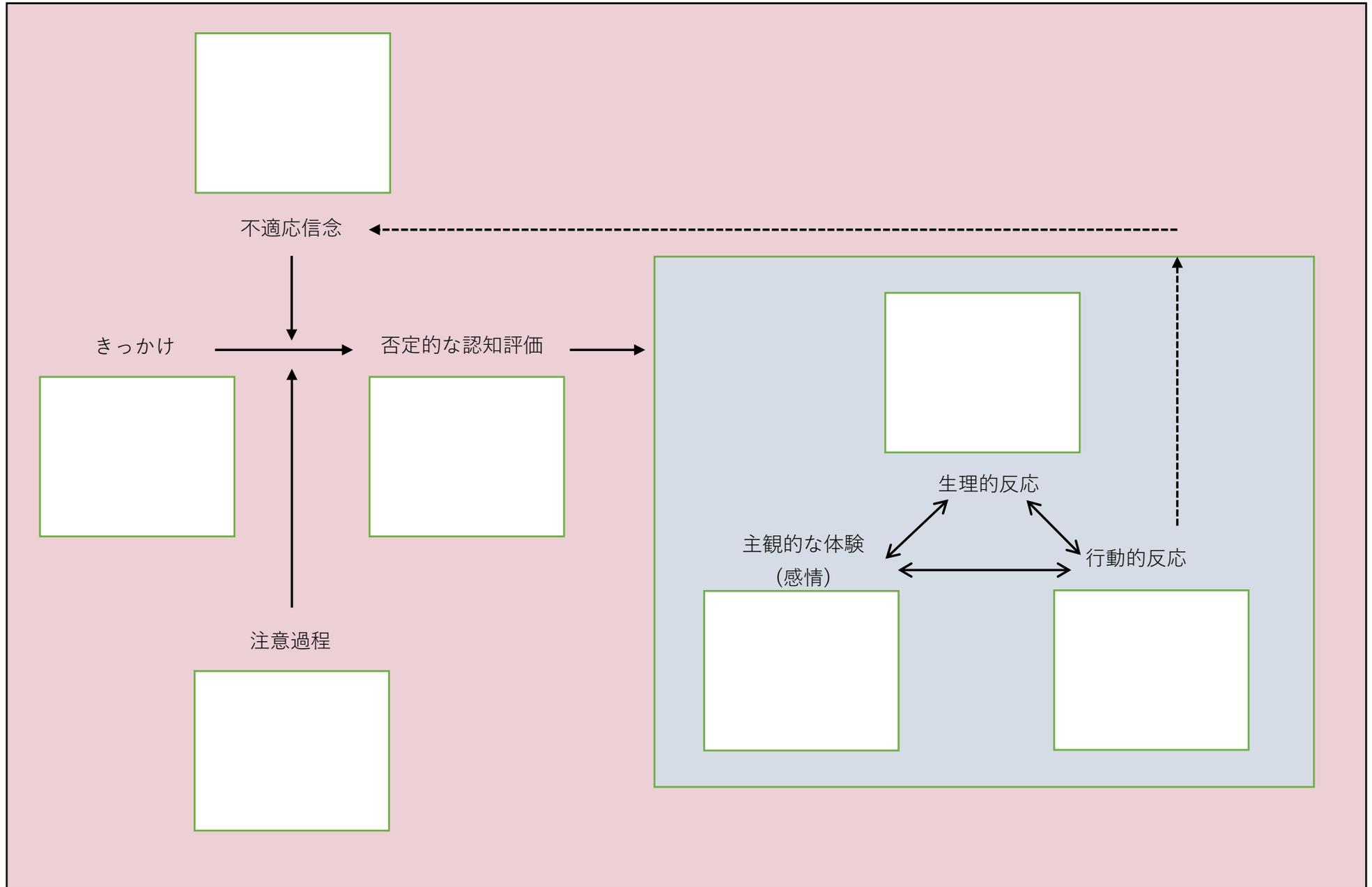
◆ 職歴・職業生活の状況

◆ その他の家族歴やライフイベント等

◆ 既往歴・治療歴

◆ 生活習慣〔食事・睡眠・排泄・運動・嗜好品（酒・タバコ等）〕

添付資料①-2 症例概念化用シート



添付資料② 筋肉の固まりをほぐしてリラックスする方法のやり方



- ① 両手をグューと強く握って・・・(5秒)
- ② 手のひらをゆっくり広げます
- ③ 力が抜けた状態を感じましょう(10秒~20秒)



- ① 曲げた両腕をグーっと外側に広げ、肩甲骨を引き付けて・・・(5秒)
- ② 緩めます(10秒~20秒)



- ① 力こぶを作るように、腕を曲げて、脇を閉めて、グューっと力を入れて・・・(5秒)
- ② ストンと力を抜きます。力が抜けた状態を感じましょう(10秒~20秒)



- ① 足全体にグーっと力を入れて・・・(5秒)
- ② ストンと力を抜きます(10秒~20秒)



- ① 正面を向きます
- ② 首を右にひねります(5秒)
- ③ 正面に首を戻して、緩めます(10秒~20秒)
- ④ 首を左にひねります(5秒)
- ⑤ 正面に首を戻して、緩めます



- ① お腹をへこませて、お腹に力を入れます・・・(5秒)
- ② ストンと力を抜きます。力が抜けた状態を感じましょう(10秒~20秒)



- ① 肩をグッと上げて、耳まで近づけて、力を入れて・・・(5秒)
- ② ストンと力を抜きます。力が抜けた状態を感じましょう(10秒~20秒)



- ① 目をグューっとつぶり、口をすぼめて奥歯を噛み締めます(5秒)
- ② ポカンと口を開けて、緩んだ状態を感じましょう(10秒~20秒)

添付資料③ メタ認知トレーニング記録シート

- ・下記のシートを利用して、少しでも楽になる考え方ができるように習得しましょう。

1 白黒思考 2 感情に基づく評価 4 読心術 5 結論への飛躍	
認知再構成	
1. 出来事	
2. 感情	
3. 自動思考	
4. 根拠	
5. 反証	
6. 適応的な考え方	
7. 感情	

3 自己制御不全	
行動実験	
予想される結果	
検証する方法	
実験した内容	
結論	

6 完璧主義

プロコン分析

思考	
メリット	
デメリット	
適応的な考え方	

7 反すう

プロコン分析&行動実験

1. 反すう	
2. メリット	
3. デメリット	
4. 適応的な考え方	
5. 結果 (適応的な方略)	

添付資料④ 注意バイアス修正記録シート

注意トレーニングをやってみよう！

1. 答えた言葉に○をつけてください。			
1.	ケーキ	えんぴつ	2.
			とけい
			フライドポテト
3.	ノート	クッキー	4.
			ほん
			菓子パン
5.	フライドチキン	テレビ	6.
			かぎ
			ハンバーガー
7.	ピザ	パソコン	8.
			ドーナツ
			しんぶん
9.	ラーメン	ボールペン	10.
			けしごむ
			アイスクリーム
11.	チョコレート	でんわ	12.
			ポテトチップス
			いす

1. 答えた言葉を書きとめてください。

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

添付資料⑤ボディイメージの修正シート

あなたの満足度は変化するものです。その都度、書き直して、実施してみましょう。

満足度	身体部位

添付資料⑥ 行動実験記録シート

次回までに、行動実験をやってみましょう。

あなた	
1. 状況	
2. 予想される最悪の事態 確信度 0～100%	
3. 行動実験の計画 いつ どこで だれと どのように	
4. 結果 やってみて、どうなったのか	
5. 行動実験からわかったこと、 さらに良くなるためにできること 確信度の再評価 0～100%	

添付資料⑦-1 心理教育（栄養）

健康的な食習慣の確立に向けて、栄養について学びましょう。

*添付資料⑦-1 の出典は、厚生労働省「日本人の食事の摂取基準 2020 年版」と文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」であり、管理栄養士が監修しています。

◆主な栄養素の1日あたりの食事摂取基準◆

身体活動レベルがふつうの場合	女性
エネルギー	2000 kcal
タンパク質	50 g
脂質（目標量）	総エネルギーの 20～30%
	400～600 kcal（44.5g～66.7g）
炭水化物（目標量）	総エネルギーの 50～65%
	1000～1300 kcal（250g～325g）
亜鉛	8 mg
ビタミン B1	1.1 mg
ビタミン B2	1.2 mg
ビタミン B6	1.1 mg
ビタミン B12	2.4 μ g
鉄	月経がある人は 10.5 mg
	月経が来ていない人は 6.5 mg
カルシウム	650 mg
マグネシウム	270 mg

◆タンパク質◆

タンパク質は、体をつくる・動かす材料です。摂食障害の治療では、タンパク質は特に重要な栄養素です。摂食障害が原因で、低血糖症状の時には、副腎皮質から分泌されるコルチゾールがタンパク質をぶどう糖に変えてしまうので、通常時の5～6倍のタンパク質が消費されてしまいます。

タンパク質をしっかり補給しておくことで、「満腹感」や「ポジティブな感情」を感じやすくなりますよ！

1日に必要なタンパク質の量

女性の1日の推奨量は約50gです。体重1キロあたり1gのタンパク質を毎日摂りましょう。

つまり、体重が45キロの人は45g、50キロの人は50g、60キロの人は60gのタンパク質を摂りましょうね！

<食べ物で摂れるタンパク質の量について>

100gあたりのタンパク質の含有量

火を通したお肉 100g：11～21g

お刺身100g：17～26g

焼いたお魚100g（1切）：23～36g

ゆで卵：13.0g

*ゆで卵1個（55g）には、6.9gのタンパク質が含まれています。

木綿豆腐1/4丁（100g）：7.0g

納豆：16.4g

*納豆1パック（50g）には、8.2gのタンパク質が含まれています。

牛乳：3.3g

*牛乳コップ1杯（200ml）には、6.6gのタンパク質が含まれています。

チーズ5かけら：22.5g

*食べ物からタンパク質を摂るには、意外に難しいかもしれません。たくさんの量を食べるのが大変な人は、市販のプロテインを使うと簡単にプロテインが摂れますよ！

◆脂質◆

脂質は、ホルモンや細胞膜、角膜の材料となる重要なエネルギー源です。

内臓を保護して、体を寒さから守ったりする働きをします。

脂質は、脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）の吸収を促すなどの、重要な役割があります。

脂質が不足すると、エネルギー不足で、疲れやすくなったり、体の抵抗力が低下してしまいます。

1日に必要な脂質の量

総エネルギー量の20～30%を脂質から摂ることが推奨されています。

年代によってほとんど変わらず、400～600kcalを、脂質から摂取しましょう。

<食べ物で摂れる脂質の量について>

- ・脂質 1gには9kcalのエネルギーが含まれています。

100gあたりの脂質の含有量

▲肉類

- 牛肉もも（輸入）：8.6g（77.4kcal）
- ぶたベーコン：39.1g（351.4kcal）
- 豚肉もも：15.1g（135.9kcal）
- とり肉もも（皮付き）：14.2g（127.8kcal）
- とり肉むね（皮付き）：5.9g（53.1kcal）

▲穀物類

- クロワッサン：20.4g（183.6kcal）
- 角型食パン：4.1g（37.8kcal）
- そば（ゆで）：1.0g（9kcal）
- うどん（ゆで）：0.4g（4kcal）
- パスタ（ゆで）：0.9g（8kcal）

▲魚介類

- さんま（皮付き）生：25.6g（230.4kcal）
- ぶり（生）：17.6g（158.4kcal）
- マグロ類（ツナ缶詰油漬ライト）：21.7g（195.3kcal）
- さば類（缶詰水煮）：10.7g（96.3kcal）

*菓子類に多く脂質が含まれますが、魚や肉など良質な脂質をとりましょう。

◆炭水化物◆

炭水化物は、脳や体を動かすためのエネルギー源です。

体内の消化酵素で消化できる「糖質」と、消化されない「食物繊維」に分けられます。

摂取した糖質は、朝から体内に吸収されて、主に脳や筋肉などの体の細胞が活動するためのエネルギーになります。

筋肉量を維持するためにも炭水化物は大切です。ですから、低糖質・炭水化物抜きダイエットをすると、筋肉の分解が促進されて筋肉量が落ちてしまうかもしれません。また、代謝が低下してしまうので、ダイエット効果が得られないこともあります。

1日に必要な炭水化物の量

炭水化物のエネルギー比率は、性別を問わず全ての年齢で50～65%が目標とされています。

一般的な女性では1日あたり2000kcalが必要ですので、1000～1333kcalは炭水化物でエネルギーを摂取すると良いでしょう！

<食べ物で摂れる炭水化物の量について>

100g当たりの炭水化物の含有量

*炭水化物1gには4kcalのエネルギーが含まれています。

コーンフレーク：83.6g (334.4kcal)

*コーンフレークの1食分(40g)には、33.4gの炭水化物が含まれています。

フランスパン3切れ：57.5g (230kcal)

角型食パン：46.4g (185.6kcal)

*角型食パンの6枚切り1枚分(60g)には、28.0gの炭水化物が含まれています。

ごはん：37.1g (148.4kcal)

パスタ(ゆで)：28.0g (112kcal)

そば(ゆで)：26.0g (104kcal)

うどん(ゆで)：21.6g (86.4kcal)

炭水化物は、少なすぎても多すぎても健康を害します。

目安を理解して、必要量をしっかり食べましょうね！

◆ビタミン◆

ビタミンB群

ビタミンB群は、栄養素をエネルギーに変換するときに重要な役割をします。
不足すると、細胞内飢餓状態となり、疲れやすくなって、脂肪がつきやすくなります。

1日に必要なビタミンB群の量

▲ビタミンB1	1.1mg
▲ビタミンB2	1.2mg
▲ビタミンB6	1.1mg
▲ビタミンB12	2.4 μ g

< ビタミンB群を豊富に含む食べ物 >

- ・ ビタミンB1：豚肉、穀類、大豆
- ・ ビタミンB2：レバー、焼きのり、しいたけ、アーモンド、ハツ
- ・ ビタミンB6：ニンニク、肉類、魚介類
- ・ ビタミンB12：貝類、魚卵、レバー、焼きのり

これらの食べ物を摂取していれば、ビタミンB群が不足することはそうそうないですよ！

◆ミネラル◆

鉄・マグネシウム・カルシウム・亜鉛

- ・**鉄**が不足している状態が長く続くと、貧血になってしまい、めまいや立ちくらみ、無気力、イライラなどの精神症状、冷え性、脱毛などが起きます。
- ・**マグネシウム**が不足すると、代謝が低下して太りやすくなり、むくみやすくなってしまいます。また、過食嘔吐や下剤の乱用を繰り返してしまうと、マグネシウムが不足してしまいます。
- ・**カルシウム**が不足すると、骨粗しょう症や、手足のしびれ、けいれんが起きたりしたり、心拍リズムに異常が生じてしまうかもしれません。
- ・亜鉛が不足すると、抜け毛が多くなる、味覚がおかしくなる、元気がなくなる、肌があれる、お腹の調子が悪くなるなどの問題が出てきてしまう人もいます。

1日に必要なミネラルの量

- ▲鉄 6.5mg (月経がある人は10.5~11mg)
- ▲マグネシウム 270mg
- ▲カルシウム 650mg
- ▲亜鉛 8mg

<上記のミネラルの摂取に優れた食品>

▲鉄

- ほうれん草 (100g) : 2mg
- 木綿豆腐 (100g) : 1.4mg
- 牛肉もも (輸入) (100g) : 2.4mg
- 牡蠣 (かき) (100g、約5個) : 1.9mg
- 殻付きあさり (100g、約10個) : 1.5mg
- 卵 (50g、1個) : 0.8mg

▲マグネシウム

- 1木綿豆腐 (にがり使用) (100g) : 85mg
- 木綿豆腐 (にがり不使用) (100g) : 34mg
- ゆでひじき (30g) : 11mg

▲亜鉛

- 牡蠣 (かき) (100g、約5個) : 14.0mg
- うなぎの蒲焼き (100g、1枚程度) : 2.7mg
- 豚レバー (100g) : 6.9mg

▲カルシウム

- コップ1杯の牛乳 (200ml) : 220mg
- 1パックのヨーグルト (100g) : 120mg
- 1切れのチーズ (20g) : 126mg
- 1/4束の小松菜 (70g) : 119mg
- 木綿豆腐 (にがり使用) (100g) : 40mg
- 木綿豆腐 (にがり不使用) (100g) : 150mg
- 納豆1パック (50g) : 45mg
- 油揚げ (100g、約4~5枚) : 2.5mg
- アーモンド100g : 3.6mg

ミネラルは、からだの調子を整えるために重要な栄養素です。積極的に摂りましょうね！

添付資料⑦-2 健康的な食習慣確立のための記録方法

スマホアプリを使って、毎日の食事内容を記録してみましょう。

カロリーだけでなく、食べている栄養バランス（PFCバランス）が分かるアプリはお勧めですよ。

アプリストアで、以下の食事記録のためのスマホアプリをインストールできるので試してみましょう。

カロミル



あすけん



FINC TECHNOLOGIES



添付資料⑦-3 健康的な食習慣確立のための週間スケジュール帳

健康的な食生活を送るためには、毎日栄養価の高い食事をしっかりとることが大切です。
ここで紹介する食事パターンを参考にして、健康的な食事習慣を確立しましょう！
栄養を摂る上で、P(タンパク質)、F(脂質)、C(炭水化物)のバランスを意識してみましょう。

※1日の平均PFC比：P=15～18%、F=25～30%、C=55～60%の範囲

*添付資料⑦-3は、管理栄養士が監修しています。

〈ある一日の健康的な食事の例〉

料理が苦手な方も作りやすいレシピで、主に電子レンジを使用したり、調理工程が少ないレシピになっています。また、何を食べていいかわからない方も参考にしてみましょう。

①レシピA：朝食(自炊)、昼食(自炊)、夕食(自炊)

②レシピB：朝食(自炊)、昼食(自炊)、夕食(自炊)

③レシピC：朝食(自炊)、昼食(自炊)、夕食(自炊)

④レシピD：朝食(自炊)、昼食(自炊)、夕食(自炊)

⑤レシピE：朝食(自炊)、昼食(自炊)、夕食(自炊)

*3食ともに惣菜を使用して、料理の負担を減らしています。

⑥レシピF：朝食(自炊)、昼食(コンビニ)、夕食(自炊)

⑦レシピG：朝食、昼食、夕食の3食ともコンビニ

*全く料理をしない方向けのレシピです。

⑧1ヶ月の献立(28日分)

① レシピA

栄養バランス PFC比：P16%、F29%、C57%

カロリー：1710kcal



下記メニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夕
<ul style="list-style-type: none"> ・マヨたまトースト *レンジ調理 ・バナナ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・バーベキューチキン*レンジ調理 ・ふかし芋 ・サラダ*袋入りサラダ使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き丼 *レンジ調理&袋野菜使用 ・コーヒーゼリー
		

【作り方】

朝	マヨたまトースト *レンジ調理	①卵を耐熱容器に入れ、溶きほぐす。 600W のレンジで1分20秒加熱する。 ②調味料を全て入れ、味を整えよく混ぜる。 ③食パンに②をのせ、トースターで焼いたら完成。
昼	バーベキューチキン *レンジ調理	①鶏肉には、数カ所フォークで穴を開けておく。 材料を全てポリ袋に入れ、よくもみ込む。 ②10分ほどおいたら、①をタレごと耐熱容器に入れ、ラップをし、 600Wのレンジで8分加熱したら、完成。
	ふかし芋 (付け合わせ)	①じゃがいもの表面をよく洗い、キッチンペーパーで包む。 ②①を、流水にくぐらせた後、上からラップで包む。 ③②を600Wのレンジで3分~加熱する。 ④③に火が通っているか、ようじをさして確認し、塩をかけて完成。
夕	豚の生姜焼き丼 *レンジ調理	①豚肉をキッチンハサミで食べやすい大きさに切る。 ②耐熱容器に、①と全ての調味料を入れ、サッと混ぜる。 ③②の上に野菜をのせ、ラップをし、600Wのレンジで5分加熱する。 ④③を軽く混ぜたら、ごはんの上ののせて完成。

【献立 A】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	マヨたまトースト	食パン (5枚切)	1枚 (80g)	
481kcal		卵	1個 (50g)	
		マヨネーズ	小さじ1 (4g)	
		塩	0.3g	
		こしょう	0.01g	
		バナナ	バナナ	1本 (100g)
		牛乳	牛乳	150g
昼	ごはん	ごはん	170g	
569kcal	バーベキューチキン	鳥もも肉	90g	
		ケチャップ	大さじ1 (15g)	
		めんつゆ	大さじ1 (15g)	
		料理酒	小さじ1 (5g)	
		ふかし芋 (付け合わせ)	じゃがいも	小1個 (50g)
			塩	0.3g
		サラダ	セブン サラダミックス	1/2袋 (40g)
	和風ドレッシング	和風ドレッシング	小さじ1 (5g)	
夕	ごはん	ごはん	150g	
661kcal	豚の生姜焼き丼	豚もも肉 (脂身付き)	100g	
		炒め用袋野菜	1/2袋	
		しょうゆ	大さじ1 (15g)	
		みりん	小さじ2 (10g)	
		砂糖	小さじ1 (5g)	
		料理酒	小さじ1 (5g)	
		おろししょうが (チューブ)	小さじ2 (10g)	
		塩	0.3g	
		サラダ油	小さじ1 (5g)	
	コーヒーゼリー	雪印ほろ苦コーヒーゼリー	1個	

② レシピB

栄養バランス PFC比：P18%、F27%、C58%

カロリー：1702kcal



下記メニューに加えて、好きなおやつ 300kcal 程度、取ってください！

朝	昼	夕
<ul style="list-style-type: none"> ・トースト、ジャム ・ほうれん草入りオムレツ * 冷凍ほうれん草使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトとサバのレンチンパスタ * 缶詰使用、レンジ調理 ・きなこ牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 * レンジ調理 冷凍シーフード、もやし使用 ・みかんゼリー
		

【作り方】

朝	ほうれん草入りオムレツ	<ol style="list-style-type: none"> ①卵をボウルに入れ、溶きほぐす。 ② ①にバター以外の全ての材料を入れ、よく混ぜる。 ほうれん草は、冷凍のまま入れて大丈夫です。 ③フライパンを中火で熱し、バターを入れる。 ②を流し、底がかわいてきたら、半分における。 弱火2分ほど焼いたら完成。
昼	トマトとサバのレンチンパスタ	<ol style="list-style-type: none"> ①パスタをたっぷりのお湯で茹でる。 茹で上がった後、湯切りしておく。 ②耐熱容器に、全ての調味料とサバ缶、トマト缶を入れ、 サバをフォークで食べやすい大きさに潰すようにしてよく混ぜる。 ③ ②を600Wのレンジで3分加熱する。 ④ ③に①を入れ、よくからめ、お皿に盛ったら完成。
夕	中華丼	<ol style="list-style-type: none"> ①肉はキッチンハサミで食べやすい大きさに切る。 シーフードミックスは、冷蔵庫で解凍しておく。 ②耐熱容器に、水と★を入れ、よく混ぜる。 そこに①と野菜炒め用の野菜を入れ、ふんわりラップをする。 ③ ②を600w のレンジで5分加熱する。 加熱している間に、水溶き片栗粉をつくる。 ④ ③を一度取り出し、軽く混ぜる。 水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ、ラップをしてさらに600Wで2分加熱する。 ⑤ ④にあればごま油を加え、サッと混ぜる。 ごはん中華丼の具をのせたら完成。

【献立 B】

分類	レシピ名称	材料	分量
朝	トースト	食パン(8枚切り)	1枚(80g)
418 kcal		ジャム	20g
	ほうれん草入りオムレツ	卵	1個(50g)
		ほうれん草(冷凍)	30g
		バター	小さじ1(5g)
		塩	ひとつまみ(0.3g)
		こしょう	少々(0.01g)
		牛乳	大さじ1(15g)
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(全脂無糖)	1カップ(60g)
		みかん缶	50g(10粒)
昼	トマトとサバのレンチンパスタ	パスタ	100g
658 kcal		トマト缶(カット)	1/2缶(100g)
		サバ缶(水煮)	1/2缶(60g)
		サラダ油	小さじ1(4g)
		みそ	小さじ1(6g)
		おろしにんにく	小さじ1(4g)
		塩	ひとつまみ(0.3g)
きなこ牛乳		牛乳	150g
	きなこ	大さじ1(10g)	
夕	中華丼	ごはん	200g
626 kcal		豚肉(もも脂身つき)	70g
		シーフードミックス(冷凍)	50g
		野菜炒めセット使用	1袋
		鶏がらスープの素	小さじ1(2g)
		しょうゆ★	小さじ1(5g)
		料理酒★	小さじ1(5g)
		塩★	ひとつまみ(0.3g)
		こしょう★	少々
		中濃ソース★	小さじ1(5g)
		水	80cc
		片栗粉	大さじ1(10g)
		水(片栗粉用)	大さじ1
		ごま油(あれば)	小さじ2(10g)
		みかんゼリー	ゼリー

③ レシピC

栄養：PFC比：P16%、F26%、C57%

カロリー：合計 1733kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夕
<ul style="list-style-type: none"> ・納豆ごはん ・和風ツナサラダ *市販サラダ使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・力もち入りサラダうどん *サラダチキン *市販サラダ使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼（レンジ調理） ・サラダ
		

【作り方】

朝	和風ツナサラダ	<ol style="list-style-type: none"> ①市販の袋サラダをお皿に出す。 ②ツナ缶の半分を、①にのせる。 ドレッシングを回しかけたら、完成。
昼	力餅入りサラダうどん	<ol style="list-style-type: none"> ①冷凍うどんを、レンジで表示時間加熱する。 加熱している間に、もちをトースターで表示時間焼く。 ②①のうどんは、加熱が終わったら流水でしめる。 ③②を皿にのせる。その上に市販の袋サラダ、 手でほぐしたサラダチキン、①のもちの順にのせる。 ④③にきざみのりをのせ、 ドレッシング、ごま油を回しかけたら、完成。
夕	親子丼	<ol style="list-style-type: none"> ①ボウルに卵を入れ、よく溶きほぐす。 ②別の耐熱容器に鳥もも肉を入れる。 *唐揚げ用のものを買うと時短になるが、 1枚の場合は、キッチンハサミで切る。 水と調味料を全て入れ、よく混ぜる。 ふんわりラップをし、600Wで5分加熱する。 ③②を一度レンジから取り出し、①を入れる。 軽く混ぜて、ふんわりラップをしたら、600Wで2分加熱する。 ごはんの上に③をのせて、完成。

【献立 C】

分類	レシピ名称	材料	分量
朝	納豆ごはん	ごはん	150g
569kcal		納豆	60g
	和風ツナサラダ	市販の袋サラダ	1/2袋
		ごまドレッシング	小さじ2(10g)
		ツナ	1/2缶(30g)
	バナナ	バナナ	1本
昼	力もち入りサラダうどん	冷凍うどん	1玉(200g)
534kcal		サラダチキン (プレーン)	1/2個(60g)
		市販の袋サラダ	1/2袋 (70g)
		ドレッシング	大さじ1
		ごま油	小さじ2
		きざみのり	ひとつまみ
		もち	1個
夕	親子丼	ごはん	200g
630kcal		鳥もも肉	70g
		卵	1個(50g)
		みりん	大さじ1(15g)
		しょうゆ	大さじ1(15g)
		塩	ひとつまみ(0.3g)
		砂糖	小さじ1(5g)
		和風顆粒だし	小さじ1/3(0.7g)
		水	50cc
		サラダ	市販のレタスマックス
サウザンドレッシング	小さじ1(5g)		

④ レシピD

栄養バランス PFC比：P20%、F29%、C57%

カロリー：1659kcal



自炊が難しい場合は、お惣菜などを活用しても問題ありません。朝は、用意する時間がなければ、前日や休日に作って冷凍してもOKです。

下記メニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> ・ 食パン ・ 目玉焼き ・ クラムチャウダー ・ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ チキンとトマトの煮込み ・ ツナサラダ ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 豆腐ハンバーグ ・ わかめの味噌汁 ・ ふかしいも
		

【作り方】

朝	クラムチャウダー	<ol style="list-style-type: none"> ① ジャがいもとにんじんの皮をむき、1センチの角切りにする。 ② 耐熱皿に野菜を入れ、ラップをかけて600Wのレンジで5分加熱する。 ③ ②にバターを加え、混ぜ合わせて溶けたら小麦粉を入れて混ぜる。 ④ ③に★を加えて、600Wのレンジで2分ずつ、その都度混ぜながら2回に分けて加熱する。とろみがついたら、完成。
昼	チキンのトマト煮込み	<ol style="list-style-type: none"> ① 鶏もも肉を一口大に切る。玉ねぎはくし切りにする。 ② 耐熱容器に切った鶏もも肉を入れる。おろしにんにく、塩こしょう、料理酒、サラダ油を入れ、よく混ぜる。 ③ 切った玉ねぎ、トマト缶、固形ブイヨンを加える。軽く混ぜ、600Wで8分加熱したら完成。
	ツナサラダ	<ol style="list-style-type: none"> ① にんじんを千切りにし、リーフレタスを手でちぎる。 ② 皿に盛りつける。 ③ 水気を切ったツナを②にのせ、ドレッシングをかける。

夕	豆腐ハンバーグ	<p>①木綿豆腐をキッチンペーパーでくるみ、500Wのレンジで5分加熱する。</p> <p>②袋にひき肉・小麦粉・塩・こしょうを入れて、もみ込む。混ぜたら、袋の端を切り、タネを絞れるように準備する。</p> <p>③フライパンを中火で熱し、サラダ油をひく。①のタネを絞り出し、ふたをして両面を中火で2分ずつ焼く。</p> <p>④ポン酢と刻みねぎをかけたら、完成。</p>
	わかめのみそ汁	<p>①みそと乾燥わかめをお椀にいれる。</p> <p>②温めたかつおだし170ml（かつおだしがない場合は、和風だし小さじ1/2をお湯170mlに溶く）を注ぎ、混ぜ合わせる。</p> <p>③わかめがふやけたら、完成。</p>
	ふかしいも	<p>①さつまいもを切る。</p> <p>②沸騰したお湯で火が通るまで茹でる。</p>

【献立D】

分類	レシピ名称	材料	分量
朝	食パン	食パン (6枚切)	1枚
484kcal	目玉焼き	卵	1個
		塩	ひとつまみ
	クラムチャウダー	にんじん	1/3本
		じゃがいも	1/2個
		あさりの缶詰 (水煮) ★	1缶
		牛乳★	200ml
		塩こしょう★	小さじ1/4
		バター	10g
		小麦粉	小さじ2
	みかん	みかん	1個
昼	ごはん	ごはん	200g
603kcal	チキンとトマトの煮込み	鶏もも肉	1枚
		玉ねぎ	1/4個
		トマト缶	1/2缶
		固形ブイヨン	2センチ
		おろしにんにく	1/2個
		塩こしょう	少々
		料理酒	小さじ1
		サラダ油	小さじ1
	ツナサラダ	リーフレタス	2枚ほど
		ツナ (水煮)	1/2缶
		にんじん	1センチ
		ドレッシング	小さじ2
	ヨーグルト	ヨーグルト (プレーン)	50g
		砂糖	小さじ1
夕	ごはん	ごはん	150g
630kcal	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉	100g
		木綿豆腐	1/2丁 (150g)
		小麦粉	大さじ2
		塩こしょう	少々
		サラダ油	小さじ1
		ポン酢	大さじ1
		きざみねぎ	適量
	わかめのみそ汁	みそ	10g
		乾燥わかめ	2g
		かつおだし	170ml
	ふかしいも	さつまいも	1/3本

⑤ レシピ E

～惣菜を利用したレシピ～

栄養バランス PFC比：P17%、F25%、C62%

カロリー：1685kcal



作る余裕があれば、各献立にサラダを追加しましょう。お惣菜のサラダでも大丈夫です。お惣菜を使用するレシピは、塩分がやや多くなる傾向があるため、ドレッシングの量を調整する、料理の塩を少し減らすなどして塩分を減らす意識をするのがおすすめです。

下記メニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのつけトースト ごちそうサラダ 粉チーズ添え 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきとツナの卵とじ丼 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ミートボールとピーマンの 甘辛炒め かきたま汁 ミカンゼリー
		

【作り方】

朝	サラダチキン入りサラダ	①サラダチキンを薄くスライスする。 ②サラダを器によそい、サラダチキンを添える。お好みで粉チーズ、ブラックペッパーをかける。 ③ドレッシングをかけたら、完成。
	かぼちゃのつけトースト	①お惣菜のかぼちゃサラダ 70g をのせてトースターで焼く。
昼	ひじきとツナの卵とじ丼	①油以外の材料を全て混ぜ合わせる。 ②熱したフライパンに①を流し、かき混ぜながら中火で加熱する。 ③卵が固まったら、ごはんの上ののせて、完成。
夕	ミートボールとピーマンの炒め物	①ピーマンを食べやすい大きさに切る。 ②耐熱容器に、①とそのほかの全ての材料を入れて混ぜ合わせる。 ラップをかけて、600W で3分加熱したら、完成。
	かきたま汁	①耐熱ボウルに溶き卵を入れて、熱湯 200ml をゆっくり注ぐ。 ②ラップをかけ、600W の電子レンジで1分30秒加熱する。 ③水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけ、600W の電子レンジで1分30秒加熱する。 ④とろみがついたら、乾燥わかめと鶏ガラスープの素、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。わかめがふやけたら完成。

【献立E】

分類	レシピ名称	材料	分量
朝	かぼちゃのっけトースト	お惣菜のかぼちゃサラダ	70g
517kcal	ごちそうサラダ 粉チーズ添え	市販の袋入りサラダ	1袋
		サラダチキン	1/2個
		粉チーズ	小さじ1
		ドレッシング	大さじ1
昼	ひじきとツナの卵とじ丼	ごはん	200g
551kcal		ひじきの煮物	1袋 (50g)
		卵	1個
		ツナ缶 (水煮)	1缶
		サラダ油	小さじ1
	りんご	りんご	2切れ
夕	ごはん	ごはん	150g
617kcal	ミートボールとピーマンの甘辛炒め	ミートボール	1袋
		ピーマン	2個
		ケチャップ	小さじ2
		サラダ油	小さじ1
		塩こしょう	少々
	かきたま汁	溶き卵	1個
		熱湯	200ml
		水溶き片栗粉	小さじ2
		乾燥わかめ	適量
		鶏がらスープの素	小さじ1/2
		しょうゆ	小さじ1/2
	ミカンゼリー	ミカンゼリー	小1個/100g

⑥ レシピF

～朝と夕のみ自炊、昼はコンビニのレシピ～

栄養バランス PFC比：P15%、F25%、C62%

カロリー：1729kcal

* 下記メニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> ・ ベーコンエッグサンド ・ ウィッチ ・ サラダ(和風ドレッシング) ・ オレンジジュース ・ アロエヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏五目おにぎり ・ 鮭おにぎり ・ やわらかほうれん草とベーコンのサラダ ・ アロエヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 味噌豚炒め
		

【作り方】

朝	ベーコンエッグサンド ウィッチ	①卵を割る。 ②フライパンにサラダ油をひき、ベーコンと卵を焼く。 ③食パン1枚に②をのせ、★をかける。もう一枚の食パンで挟み、中央でパンをカットしたら、完成。
夕	みそ豚炒め	★を合わせておく ①豚もも肉を食べやすい大きさに切る。 ②中火で熱したフライパンに、サラダ油をひく。①を中火で炒め、火が通ったら合わせた★を加えて、さっと炒める。 ③千切りキャベツを添えて、完成。

【献立F】

分類	レシピ名称	材料	分量
朝	ベーコンエッグサンドウ イッチ	食パン（6枚切り）	2枚
596kcal		ベーコン	1枚
		卵	1個
		ケチャップ★	小さじ1
		ソース★	小さじ1
		サラダ油	小さじ1
	サラダ （和風ドレッシング）	サラダ	
		和風ドレッシング	
	オレンジジュース	オレンジジュース	
	アロエヨーグルト	アロエヨーグルト	1個/75g
昼	鶏五目おにぎり	鶏五目おにぎり	1個
575kcal	鮭おにぎり	鮭おにぎり	1個
	やわらかほうれん草とベ ーコンのサラダ	やわらかほうれん草とベー コンのサラダ	
	アロエヨーグルト	アロエヨーグルト	1個/75g
夕	ごはん	ごはん	200g
558kcal	みそ豚炒め	豚肉（もも肉）	100g
		みそ★	小さじ2
		みりん★	小さじ2
		砂糖★	小さじ1
		料理酒★	大さじ1
		塩こしょう★	少々
		サラダ油	小さじ1
		市販の千切りキャベツ	1/2袋

⑦ レシピG

～全く料理をしない人向けのレシピ（3食ともコンビニを利用した場合）～

栄養バランス PFC比：P17%、F23%、C61%

カロリー：1772kcal



朝、昼、夕でサラダやフルーツをつけていただくと、ビタミンが摂れてよりバランスのとれた献立になります。また、コンビニ食は鉄分やカルシウムが不足しやすいため、牛乳やサプリメントを組み合わせるのもおすすめです。

*下記メニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> ・ おむすび&おかずセット 鮭・ツナマヨネーズ ・ オイコス（ブルーベリー） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 濃厚半熟玉子で食べる 冷しぶっかけうどん ・ 炭火焼き鳥（塩） ・ サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ コク旨あんの特製中華丼 ・ ゆで卵
		

【献立G】

分類	レシピ名称	材料	分量
朝	おむすび&おかずセット	おむすび&おかずセット	
572kcal	鮭・ツナマヨネーズ	鮭・ツナマヨネーズ	
	オイコス（ブルーベリー）	オイコス（ブルーベリー）	1個
昼	濃厚半熟玉子で食べる冷し ぶっかけうどん	濃厚半熟玉子で食べる冷しぶ っかけうどん	
638kcal	炭火焼き鳥（塩）	炭火焼き鳥（塩）	1本
	サラダ	サラダ	
夕	コク旨あんの特製中華丼	コク旨あんの特製中華丼	
562kcal	ゆで卵	ゆで卵	1個

～1ヶ月の献立～

Day 1

栄養：PFC比：P18.5%、F27.7%、C56.5%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1743kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (465kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・バナナ ・ヨーグルト 	<p>昼 (620kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・ブロッコリーの胡麻和え ・みそ汁 	<p>夕 (658kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・野菜炒め ・冷ややっこ ・みそ汁 
---	---	--

【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①を盛り付け、マーガリンやジャムをのせたら完成。
昼	親子丼	①鶏もも肉は一口大に切る。 ②玉ねぎは半分に切り薄切りに、しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。 ③フライパンに油を入れて熱し、①を入れる。 ④鶏もも肉の色が変わったら②を加えてしんなりするまで炒める。 ⑤★を加えて煮る。汁気が半分程度になったら卵を溶き、加える。 ⑥卵に火が通ったら火から下ろしてごはんにかけて、最後にのりをかける。
	ブロッコリーのごま和え	①にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったら取り出す。 ③次に、ブロッコリーは冷凍のまま入れて、柔らかくなったら取り出す。 ④ボウルに②、③としょうゆ、ごまを入れて混ぜ合わせる。
	みそ汁	①大根は皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、柔らかくなったらみそを溶く。

夕	野菜炒め	①キャベツは一口大に、玉ねぎは半分に切り2mmほどの薄切りに、ピーマンも種を除き2mmほどの薄切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、豚肉を入れる。 ③豚肉にほぼ火が通ったら、①をいれて炒める。 ④豚肉に火が通り、野菜がしんなりしたら、焼肉のたれを回しいれる。
	冷奴	①豆腐を4分の1に切る。 ②器に①を盛り付け、青ねぎやかつお節をのせ、しょうゆをかけて完成。
	みそ汁	①茄子は、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶いて、小口切りにした青ねぎを入れる。

【献立Day1】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
		バナナ	バナナ	1本	
	ヨーグルト	カップヨーグルト	1個		
昼	親子丼	ごはん	85g		
		鶏もも肉	80g		
		玉ねぎ	30g	1/6個	
		しめじ	10g	1/10パック	
		★薄口しょうゆ	10g	小さじ2	
		★砂糖	3g	小さじ1	
		★みりん	3g	小さじ1/2	
		★塩	0.2g	一つまみ	
		★顆粒和風だし	2g	小さじ1/4	
		★水	70g		
		卵	60g	1個	
		きざみのり	0.1g		
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー（冷凍）	40g	生1/5房
			にんじん	10g	1cm
	薄口しょうゆ		3g	小さじ1/2	
	白ごま（すり）		2g		
	みそ汁	大根	20g	1cm	
		乾燥わかめ	0.1g		
		みそ	10g	大きじ1/2	

夕	ごはん	ごはん	85g	
	野菜炒め	豚肉	100g	
		キャベツ	80g	2枚
		玉ねぎ	30g	1/6個
		ピーマン	20g	1/2個
		焼肉のたれ	15g	大さじ1
		サラダ油	5g	小さじ1
	冷奴	木綿豆腐	80g	1/4丁
		青ねぎ	5g	5cm
		かつお節	3g	
		濃口しょうゆ	5g	小さじ1
	みそ汁	茄子	20g	1/5個
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day2

栄養：PFC比：P18.1%、F25.0%、C59.0%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1716kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (412kcal)

- ・ごはん
- ・納豆
- ・みそ汁



昼 (655kcal)

- ・カレーライス
- ・サラダチキンとレタス
- ・プリン



夕 (649kcal)

- ・ごはん
- ・鮭のムニエル
- ・マカロニサラダ
- ・コンソメスープ



【作り方】

朝	みそ汁	①キャベツは、一口大に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶いて、小口切りにした青ネギを入れる。
昼	カレー	①ごはんを炊く。 ②レトルトをレンジで温める。 ③炊いたごはん①に乗せる。
	サラダチキンとレタス	①レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ②サラダチキンに①を添えて出来上がり。
夕	鮭のムニエル	①鮭に塩こしょうをして、薄力粉をまぶす。 ②フライパンにマーガリンを入れて熱し、鮭に火が通るまで両面を焼く。
	マカロニサラダ	①ロースハムは半分に切り、5mmほどの大きさに切る。 ②きゅうりは、スライサーで輪切りにして、塩をひとつまみ入れて5分ほどおき、絞る。 ③玉ねぎは半分に切り①の大きさに合わせて薄切りにする。 ④鍋に水を入れて沸騰したら、マカロニを入れて袋に書いてある指定の時間茹でる。 ⑤マカロニを出したあと、③を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ⑥ボウルに①②③④とマヨネーズ・塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
	コンソメスープ	①鍋に水を入れて、沸騰したらミックスベジタブルを入れる。 ②再度沸騰したら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を調える。 ③最後にクルトンを入れる。

【献立Day2】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	納豆	糸引き納豆	50g	1パック
		濃口しょうゆ	5g	
	みそ汁	キャベツ	15g	1/3枚
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
水	150g	3/4カップ		
昼	カレー	ごはん	85g	
	サラダチキンとレタス	ビーフカレー（レトルト）	200g	
		リーフレタス	20g	1枚
	サラダチキン	60g		
	プリン	カスタードプリン	1個	
夕	ごはん	ごはん	85g	
	鮭のムニエル	鮭	100g	
		塩こしょう	0.2g	一つまみ
		薄力粉	5g	小さじ1
		有塩マーガリン	3g	小さじ1
	マカロニサラダ	マカロニ	10g	
		ロースハム	20g	2枚
		きゅうり	20g	1cm
		玉ねぎ	10g	1/10個
		マヨネーズ	10g	大さじ1弱
		塩	0.1g	一つまみ
		こしょう	0.01g	
	コンソメスープ	クルトン	5g	
		ミックスベジタブル	20g	
		固形コンソメ	3g	小さじ1
		塩	0.1g	一つまみ
		こしょう	0.01g	
		水	180g	9/10カップ

～1ヶ月の献立～

Day3

栄養：PFC比：P15.9%、F34.4%、C52.9%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1762kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (570kcal)

- ・食パン
- ・ハムエッグ
- ・具だくさんスープ



昼 (613kcal)

- ・ミートスパゲッティ
- ・きゅうりとツナのサラダ



夕 (579kcal)

- ・ごはん
- ・チキンソテー
- ・ほうれん草のおかか和え
- ・みそ汁



【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	ハムエッグ	①フライパンの油を入れて熱し、ハムを焼く。 ②その上に卵を割り、焼く。 ③卵に火が通ったら、塩をかけて完成。
	具だくさんスープ	①ベーコンは2cm角に切る。 ②じゃがいも、にんじんは皮をむき、2cm角に切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら②を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ④③にベーコンを入れて再度沸騰したら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を整える。
昼	ミートスパゲッティ	①鍋に水を沸騰させ、沸騰したらパスタを茹でる。 ②パスタソースをレンジで温める。 ③器にパスタを盛りソースをかける。
	きゅうりとツナのサラダ	①きゅうりは、一口大に切る。 ②シーチキンと①を盛り、ドレッシングをかける。

夕	チキンソテー	①鶏もも肉に塩こしょうをして、薄力粉をまぶす。 ②フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉に火が通るまで両面を焼く。
	ほうれん草のおかか和え	①えのきは、3等分に切る。 ②鍋に水を入れて沸騰したら、①を入れて火を通す。 ③ほうれん草はレンジで解凍する。 ④ボウルに②③と★を混ぜ合わせたら出来上がり。
	みそ汁	①鍋に水を入れて、沸騰したら里芋を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、とろろ昆布を入れる。

【献立Day3】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	ハムエッグ	卵	60g	1個	
		ロースハム	10g	1枚	
		塩	0.3g		
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	具だくさんスープ	ベーコン	20g	1枚	
		じゃがいも	20g	1/8個	
		にんじん	20g	2cm	
		固形コンソメ（ブイヨン）	2g	小さじ1	
		塩	0.1g		
		こしょう	0.01g		
		水	180g	9/10カップ	
	昼	ミートスパゲッティ	スパゲッティ（乾麺）	100g	
ミートソース（レトルト）			200g		
水				鍋に一杯	
きゅうりとツナのサラダ		きゅうり	40g	1/2本	
		シーチキン	10g	1/8缶	
		ごまドレッシング	10g		

夕	ごはん	ごはん	85g	
	チキンソテー	鶏もも肉	100g	
		塩こしょう	0.2g	一つまみ
		薄力粉	5g	小さじ1
		サラダ油	3g	小さじ1
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草（冷凍）	40g	生1/5束
		えのき	10g	1/10パック
		★かつお節	1g	
		★薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
	みそ汁	さといも（冷凍）	20g	2個
		とろろ昆布	3g	
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day 4

栄養：PFC比：P17.6%、F32.0%、C53.3%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1726kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (428kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・トマトとハムのサラダ ・コーンスープ 	<p>昼 (649kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・厚揚げ田楽 ・すまし汁 	<p>夕 (649kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚しゃぶ風 ・切干大根 ・みそ汁

【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	トマトとハムのサラダ	①トマトは食べやすい大きさに切る。 ②ハムを添えてドレッシングをかけたら出来上がり。
	コーンスープ	①コーンスープの粉末に沸騰したお湯を入れたら出来上がり。
昼	ビビンバ	①フライパンに油を入れて熱し、塩こしょうした豚ひき肉を入れて火を通す。 ②にんじんは皮をむき、千切りにする。 ③鍋に水を入れて熱し、沸騰したら②を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ④にんじんを出したあと、豆もやしを入れて柔らかくなるまで茹でる。 ⑤丼にごはんを入れて、①③④を盛り付け、焼肉のたれを全体にかける。
	厚揚げ田楽	①厚揚げは食べやすい大きさに切る。 ②フライパンに油を入れて熱し、①を入れて両面がかりっとなるまで焼く。 ③お皿に②をおき、上から小口切りにした青ねぎをのせ、ポン酢をかける。
	すまし汁	①鍋に水とだしを入れる。 ②沸騰したらしょうゆと切麩を加える。 ③最後にわかめを加える。

夕	豚しゃぶ風	①鍋に水を入れて、沸騰したら豚肉を入れて、火が通るまで茹でる。 ②お皿に①を盛り、かいわれ菜をのせ、ごまだれをかける。
	切干大根	①切干大根はさっと水洗いし、長ければはさみで切る。 ②油揚げは2mmほどの幅に切る。 ③にんじんは皮をむき、2mmほどの千切りにする。 ④フライパンにごま油を入れて熱し、①②③を入れて油をなじませる。 ⑤具材がひたひたにつかる位まで水を入れて、みりん・しょうゆを加え煮る。 ⑥味がしみたら出来上がり。
	みそ汁	①玉ねぎは皮をむき、半分に切って、2mmほどの薄切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶いて、小口切りにした青ネギを入れる。

【献立Day4】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	トマトとハムのサラダ	トマト	50g	1/3個	
		ロースハム	10g	1枚	
		和風ドレッシング	10g	大さじ1弱	
	コーンスープ	コーンスープ(粉末)	15g		
昼	ビビンバ	ごはん	85g		
		豚ひき肉(生)	100g		
		塩こしょう	0.3g		
		にんじん	30g	3cm	
		大豆もやし	30g	1/3パック	
		焼き肉のたれ	20g	大さじ1	
厚揚げ田楽	厚揚げ田楽	厚揚げ	50g	1/2個	
		青ねぎ	2g	2cm	
		ポン酢	15g	大さじ1	
		サラダ油	1g	小さじ1/2	
	すまし汁	乾燥わかめ	0.2g		
		切麩	3g	3個	
		薄口しょうゆ	5g	小さじ1	
		水	150g	3/4カップ	

夕	ごはん	ごはん	85g	
	豚しゃぶ風	豚肉	100g	
		かいわれ菜	10g	1/5パック
		ごまだれ	20g	大さじ1強
	切干大根	切干大根	10g	
		油揚げ	10g	1/3枚
		にんじん	5g	1cm
		みりん	3g	小さじ1/2
		濃口しょうゆ	5g	小さじ1
		ごま油	2g	小さじ1/2
	みそ汁	玉ねぎ	20g	1/10個
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day5

栄養：PFC比：P14.6%、F30.2%、C57.0%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1711kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

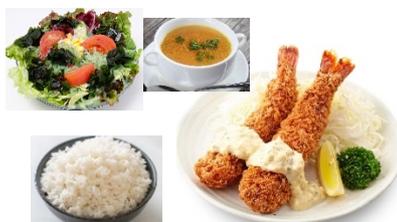
朝 (440kcal)

- ・ごはん
- ・のり卵焼き
- ・みそ汁



昼 (638kcal)

- ・ごはん
- ・エビフライ
- ・海草サラダ
- ・コンソメスープ



夕 (633kcal)

- ・ごはん
- ・チキンピカタ
- ・野菜入りミルクスープ



【作り方】

朝	エビフライ	①鍋に油を入れて熱し、エビフライを揚げる。
	のり卵焼き	①ボウルに卵を入れて溶き、塩を加えて混ぜる。 ②フライパンに油を入れて熱し、①の分量を入れて、巻く。 ③残りの分量を入れて、きざみのりを全体に散らした後、巻く。
	みそ汁	①じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらわかめを入れて、みそを溶く。
昼	海草サラダ	①海藻サラダの素を水に入れて戻す。 ②大豆はパックから出して軽く水洗いをする。 ③お皿に①②を盛り付けてドレッシングをかける。
	コンソメスープ	①玉ねぎ、にんじんは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ③コンソメ・塩・こしょうを入れて味を整える。
夕	チキンピカタ	①鶏もも肉に塩・こしょうをして、薄力粉をまぶす。 ②卵を溶き、①に絡める。 ③フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉に火が通るまで両面を焼く。 ※お好みでケチャップをかける。

野菜入りミルク スープ	<p>①白菜は一口大に、しめじは石づきを取り半分に切る。</p> <p>②ウインナーは食べやすい大きさに切る。</p> <p>③鍋に水を入れて、沸騰したら①②を入れ、火が通ったらブロッコリーを加えて火を通す。</p> <p>④めんつゆと塩で味を調え、最後に牛乳を加え沸騰したら火を止める。</p>
----------------	--

【献立Day5】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	ごはん	ごはん	85g		
	のり卵焼き	卵	60g	1個	
		塩	0.1g	一つまみ	
		薄口しょうゆ	2g	小さじ1/2	
		きざみのり	2g		
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	みそ汁	じゃがいも	20g	1/8個	
		乾燥わかめ	0.2g		
		みそ	10g	大さじ1/2	
		水	150g	3/4カップ	
	昼	ごはん	ごはん	85g	
	エビフライ	えびフライ（冷凍）	3尾		
		サラダ油	15g	大さじ1	
	海草サラダ	海草サラダ	10g		
		大豆（水煮）	20g	1/5パック	
		和風ドレッシング	10g	大さじ1弱	
	コンソメスープ	玉ねぎ	10g	1/20個	
		にんじん	10g	1cm	
		固形コンソメ	2g	小さじ1	
		塩	0.1g		
		こしょう	0.01g		
		水	150g	3/4カップ	
	夕	ごはん	ごはん	85g	
	チキンカピタ	鶏もも肉	100g		
塩		0.1			
こしょう		0.01			
薄力粉		5g	小さじ1		
卵		10g	1/6個		
サラダ油		3g	小さじ1/2		

野菜入りミルクスープ	白菜	40g	1/2枚
	しめじ	10g	1/10パック
	ブロッコリー（冷凍）	20g	生1/10個
	ウインナー	20g	2本
	牛乳	20g	大さじ1
	めんつゆ（3倍濃縮）	5g	小さじ1
	塩	0.1g	
	水	180 g	9/10カップ

～1ヶ月の献立～

Day6

栄養：PFC比：P15.8%、F31.4%、C55.4%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1709kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (494kcal)	昼 (549kcal)	夕 (666kcal)
<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・目玉焼き ・みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん (小) ・きつねうどん ・大根の塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・塩サバ焼き ・里芋とちくわの煮物 ・みそ汁

【作り方】

朝	目玉焼き	①フライパンに油を熱す。 ②卵を割り、焼く。
昼	きつねうどん	①鍋に水とめんつゆをいれ、沸騰させる。 ②うどんを投入。 ③ゆであがったら油揚げと小口切りにしたネギをのせる。
	大根の塩昆布和え	①大根は皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②①に塩をひとつまみ入れ、なじませて5分ほどおき、絞る。 ③ボウルに②と塩こんぶ、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
夕	塩サバ焼き	①サバをグリルで焼く。
	里芋とちくわの煮物	①ちくわは5mmほどの輪切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とさといもを入れる。 ③里芋に火がと通りかけたらしょうゆ、砂糖、みりんを加えて煮る。 ④最後にむき枝豆を加え、火を通す。
	みそ汁	①厚揚げは、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、火が通ったらみそを溶く。

【献立Day 6】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	クロワッサン	クロワッサン (個)	2個		
	目玉焼き	卵	60g	1個	
		塩	0.3g		
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	みかん缶	みかん缶	50g		
昼	ゆかりごはん (小)	ごはん	45g		
	ゆかりごはん (小)	ゆかり	1g		
		きつねうどん	うどん	1玉	
	きつねうどん	めんつゆ (三倍濃縮)	15g	大さじ1	
		油揚げ (甘煮)	30g	2枚	
		青ねぎ	3g	3cm	
	大根の塩昆布和え	大根	5-g	2cm	
		塩昆布	3g		
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	
	夕	ごはん	ごはん	85g	
		塩サバ焼き	さば加工品 (塩さば)	100g	
里芋とちくわの煮物		さといも (冷凍)	40g	4個	
		焼きちくわ	10g	1/3本	
		むき枝豆 (冷凍)	10g		
		砂糖	2g	小さじ1/2	
		濃口しょうゆ	5g	小さじ1	
		みりん (本みりん)	2g	小さじ1/2	
みそ汁		厚揚げ	20g	1/5個	
		乾燥わかめ	0.2g		
		みそ	10g	大さじ1/2	
		水	150 g	3/4カップ	

～1ヶ月の献立～

Day7

栄養：PFC比：P17.2%、F21.7%、C66.5%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1784kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (512kcal)

- ・コーンフレーク
- ・野菜入りスクランブルエッグ
- ・バナナ



昼 (721kcal)

- ・ごはん (小)
- ・牛肉入り焼きそば
- ・具だくさん豚汁



夕 (551kcal)

- ・ごはん
- ・しゅうまい
- ・ブロッコリーとカニカマの和え物
- ・みそ汁



【作り方】

朝	コーンフレーク	①コーンフレークに牛乳をかける。
	野菜入りスクランブルエッグ	①ミックスベジタブルはレンジで解凍する。 ②ボウルに卵を入れて溶き、①と塩・牛乳を入れて混ぜ合わせる。 ③フライパンに油を入れて熱し、②を入れてかき混ぜながら火を通す。
昼	牛肉入り焼きそば	①キャベツは一口大に切る。 ②玉ねぎは皮をむき半分に切り2mmほどの薄切りにする。 ③にんじんは皮をむき、玉ねぎの大きさに合わせて千切りにする。 ④フライパンに油を入れて熱し、牛肉を炒める。 ⑤牛肉に火が通りがけたら、②③を入れる。 ⑥具材が柔らかくなりかけたら、キャベツを加える。 ⑦麺をほぐし入れ、粉末ソースを入れて全体を混ぜ合わせる。
	具だくさん豚汁	①ちくわは2mmほどの輪切りにする。 ②大根・にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ③こんにゃくは2mmほどの短冊切りにする。 ④鍋に水を入れて、沸騰したら、豚肉と①②③を入れて柔らかくなるまで火を通す。 ⑤みそを入れて、最後に小口切りにした青ねぎを入れる。

夕	しゅうまい (惣菜)	①しゅうまいはレンジで温める。
	ブロッコリーとカニカマの和え物	①ブロッコリーをレンジで解凍する。 ②カニカマはほぐす。 ③ボウルに①②としょうゆをいれて混ぜる。
	みそ汁	①豆腐は、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて沸騰したら①を入れ、火が通ったらみそを溶き、小口切りにした青ねぎを入れる。

【献立Day 7】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	コーンフレーク	コーンフレーク	50g	
		牛乳	200g	1カップ
	野菜入りスクランブルエッグ	卵	60g	1個
		ミックスベジタブル	10g	
		塩	0.2g	
		牛乳	10g	大さじ1/2
		サラダ油	2g	小さじ1/2
バナナ	バナナ	1本		
昼	ごはん	ごはん	45g	
	牛肉入り焼きそば	中華麺 (玉)	1玉	
		牛肉	80g	
		サラダ油	3g	小さじ1/2
		キャベツ	40g	1枚
		玉ねぎ	30g	1/6個
		にんじん	10g	1cm
		焼きそば粉末ソース	5g	
	具だくさん豚汁	豚肉	20g	
		焼きちくわ	10g	1/3本
		大根	20g	1cm
		こんにゃく	20g	1/5個
		にんじん	10g	1cm
		青ねぎ	5g	3cm
		みそ	12g	大さじ1/2強
水				

夕	ごはん	ごはん	85g	
	しゅうまい	しゅうまい	100g	
		練りからし	5g	小さじ1
	ブロッコリーとカニカマ の和え物	ブロッコリー（冷 凍）	40g	生1/5個
		かに風味かまぼこ （カニカマ）	10g	1/2本
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
	みそ汁	絹ごし豆腐	20g	1/15丁
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150 g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day8

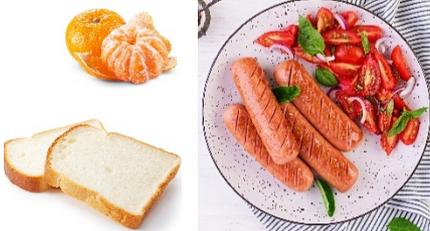
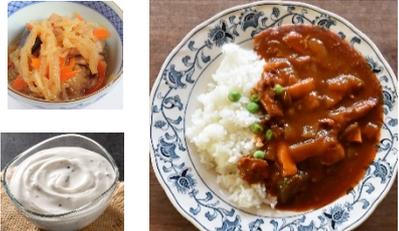
栄養：PFC比：P13.5%、F35.3%、C54.2%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1767kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (468kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・ウインナーソテー ・みかん 	<p>昼 (692kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・切干大根とハムのサラダ ・ヨーグルト 	<p>夕 (607kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・塩だれ風味の野菜炒め ・ほうれん草のナムル ・卵スープ 
---	--	--

【作り方】

朝	ウインナーソテー	<ol style="list-style-type: none"> ①キャベツは一口大に、ウインナーは斜め切りに切る。 ②フライパンに油を入れて熱し、ウインナーを入れる。 ③ウインナーに火が通ったらキャベツを加える。 ④キャベツがしんなりしたら、塩・こしょうで味を調える。
昼	ハヤシライス	<ol style="list-style-type: none"> ①ごはんを炊く。 ②レトルトをレンジで温める。 ③炊いたごはんに②を乗せる。
	切干大根とハムのサラダ	<ol style="list-style-type: none"> ①切干大根はさっと水洗いし、長ければハサミで切る。 ②きゅうりはスライサーで千切りにする。 ③②に塩をひとつまみ入れてなじませて5分ほどおき、絞る。 ④ロースハムは半分に切り、5mmほどの大きさに切る。 ⑤ボウルに①③④と塩・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
夕	塩だれ風味の野菜いため	<ol style="list-style-type: none"> ①キャベツは一口大に、ニラは5cmほどの長さに切る。 ②フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒める。 ③豚肉にほぼ火が通ったら、①ともやしを入れて炒める。 ④豚肉に火が通り、野菜がしんなりしたら、塩だれを回しいれる。
	ほうれん草のナムル	<ol style="list-style-type: none"> ①ほうれん草はレンジで解凍する。 ②ボウルに①とシーチキン・しょうゆ・ごま油を入れて混ぜ合わせる。

卵スープ	<p>①鍋に水を入れて、中華だしとしょうゆを入れて味を調える。</p> <p>②沸騰したら溶き卵を回しいれ、火を通す。</p> <p>③小口切りにした青ねぎを入れる。</p>
------	---

【献立Day 8】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン (枚)	1枚		
		マーガリン (個)	1個	小さじ2	
		いちごジャム (パック)	1個	小さじ2	
	ウインナーソテー	ウインナーソーセージ	20g	2本	
		キャベツ	20g	1/2枚	
		塩	0.2g		
		こしょう	0.01g	小さじ1/2	
		サラダ油	2g		
	みかん	みかん	1個		
	昼	ハヤシライス	ごはん	85g	
ハヤシライス			200g		
切干大根とハムのサラダ		切干大根	10g		
		きゅうり	10g	1cm	
		ロースハム	10g	1枚	
		塩	0.2g		
		マヨネーズ (全卵型)	10g	大さじ1弱	
ヨーグルト		カップヨーグルト (個)	70g		
夕	ごはん	ごはん	85g		
		塩だれ風味の野菜炒め	豚肉	100g	
			キャベツ	40g	1枚
			にら	20g	1/8束
			緑豆もやし	60g	1/2パック
			塩だれ	15g	大さじ1
			サラダ油	5g	小さじ1
	ほうれん草のナムル	ほうれん草 (冷凍)	40g	生1/5束	
		シーチキン	10g	1/8缶	
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	
		ごま油	2g	小さじ1/2	
	卵スープ	卵	20g	1/3個	
		青ねぎ	3g	3cm	
		顆粒中華だし	1g	小さじ1/2	
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	
		水	180g	9/10カップ	

～1ヶ月の献立～

Day9

栄養：PFC比：P17.6%、F33.0%、C52.1%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1734kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (432kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・もずく酢 ・みそ汁 	<p>昼 (648kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きつね丼 ・チンゲン菜のじゃこ和え ・すまし汁 	<p>夕 (654kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・厚揚げのそぼろ炒め ・白菜磯和え ・みそ汁 
---	--	--

【作り方】

朝	みそ汁	<p>①えのきは、3等分に切る。</p> <p>②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、火が通ったらみそを溶き、最後にとろろ昆布を入れる。</p>
昼	きつね丼	<p>①油揚げは食べやすい大きさに切る。</p> <p>②玉ねぎは半分に切り 2 mmほどの薄切りに、しめじは石づきを取り半分に切る。</p> <p>③フライパンに油を入れて熱し、①②を入れて、しんなりするまで炒める。</p> <p>④★を加えて煮る。汁気が半分程度になったら卵を溶き、加える。</p> <p>⑤卵に火が通ったら火から下ろしてごはんにかけて、最後にのりをかける。</p>
	チンゲン菜のじゃこ和え	<p>①チンゲン菜は 5 cmほどの長さに切る。</p> <p>②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなるまで茹でる。</p> <p>③ボウルに②とちりめんじゃこ・しょうゆを加え混ぜ合わせる。</p>
	すまし汁	<p>①沸騰したお湯に出しとしょうゆを入れる。</p> <p>②乾燥わかめとねぎを入れる。</p>
夕	厚揚げのそぼろ	<p>①厚揚げは食べやすい大きさに切る。</p>

炒め	②ピーマンは食べを取り除き千切りに、玉ねぎは皮をむき半分に切り2mm程の薄切りにする。 ③キャベツは一口大に切る。 ④フライパンに油を入れて熱し、豚ひき肉を炒める。 ⑤①②③を加えて火が通るまで炒め、最後にしょうゆ・みりんを回しいれる。
白菜磯和え	①白菜は一口大に切る。 ②しめじは石づきをとり、半分に切る。 ③鍋に水をいれて沸騰したら、①②を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ④ボウルに③としょうゆ・のりの佃煮を入れて混ぜ合わせる。
みそ汁	①大根は、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶いて、小口切りにした青ネギを入れる。

【献立Day9】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	もずく酢	もずく	50g	1個
		三杯酢	10g	大きじ1/2
	みそ汁	えのき	15g	1/6パック
		とろろこんぶ	3g	
		みそ	10g	大きじ1/2
昼	きつね丼	ごはん	85g	
油揚げ		60g	2枚	
玉ねぎ		30g	1/6個	
しめじ		10g	1/10パック	
★薄口しょうゆ		10g	小さじ2	
★砂糖		3g	小さじ1	
★みりん		3g	小さじ1/2	
★塩		0.2g	一つまみ	
★顆粒和風だし		2g	小さじ1/4	
★水		70g		
卵		60g	1個	
きざみのり		0.1g		
チンゲン菜のじゃこ和え		チンゲンサイ	40g	1/5束
		ちりめんじゃこ	5g	
	薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	

	すまし汁	乾燥わかめ	0.3g	
		青ねぎ	3g	3cm
		薄口しょうゆ	5g	小さじ1
		水	150 g	3/4カップ

夕	ごはん	ごはん	85g	
	厚揚げのそぼろ炒め	厚揚げ	100g	
		豚ひき肉	80g	
		ピーマン	20g	1/2個
		玉ねぎ	20g	1/10個
		キャベツ	40g	1枚
		濃口しょうゆ	10g	小さじ2
		みりん (本みりん)	2g	小さじ1/2
		サラダ油	3g	小さじ1/2
	白菜磯和え	白菜	30g	1/3枚
		しめじ	10g	1/10パック
		薄口しょうゆ	1g	小さじ1/4
		のりの佃煮	10g	
	みそ汁	大根	20g	1cm
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150 g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day10

栄養：PFC比：P17.5%、F30.4%、C55.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1709kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (428kcal)

- ・チーズ食パン
- ・具だくさんスープ



昼 (641kcal)

- ・エビピラフ
- ・サラダチキンとトマト
- ・ポタージュスープ
- ・プリン



夕 (640kcal)

- ・ごはん
- ・手羽の塩焼き
- ・なめこおろし
- ・みそ汁



【作り方】

朝	チーズ食パン	①食パンにマーガリン、ケチャップを塗り、その上にチーズをのせて焼く。
	具だくさんスープ	①ウインナーは食べやすい大きさに切る。 ②じゃがいもは皮をむき2cm角に、えのきは3等分に切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら②を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ④③にウインナーを入れて再度沸騰したら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を調える。
昼	エビピラフ	①エビピラフはレンジで温める。
	サラダチキンとトマト	①トマトは食べやすい大きさに切る。 ②サラダチキンに①を添えて出来上がり。 ※お好みでドレッシングをかける
	ポタージュスープ	①ポタージュスープの粉末をお湯で溶く。
夕	手羽の塩焼き	①手羽に塩こしょうをする。
		②フライパンに油を入れて熱し、①を入れて両面を火が通るまで焼く。

なめこおろし	①大根は皮をむき、おろす。 ②鍋に水を入れて、沸騰したらなめこを入れて再度沸騰するまで茹でる。 ③ボウルに①②としょうゆを入れて混ぜる。
みそ汁	①さつまいもは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったならみそを溶き、わかめを入れる。

【献立Day10】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	チーズ食パン	4枚切り食パン	1枚	
		スライスチーズ	1枚	
		マーガリン	10g	小さじ2
		トマトケチャップ	15g	大さじ1
	具だくさんスープ	ウインナーソーセージ	20g	2本
		じゃがいも	20g	1/7個
		えのき	15g	1/6パック
		固形コンソメ	2g	小さじ1
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
水		180g	9/10カップ	
昼	エビピラフ	えびピラフ	300g	
	サラダチキンとトマト	トマト	30g	1/3個
		サラダチキン	70g	
	ポタージュスープ	ポタージュスープ(粉末)	15g	
	プリン	カスタードプリン	50g	
夕	ごはん	ごはん	85g	
	手羽の塩焼き	若鶏手羽	130g	
		塩こしょう	0.5g	
		サラダ油	5g	小さじ1
	なめこおろし	大根	50g	2cm
		なめこ	20g	1/5パック
		薄口しょうゆ	5g	小さじ1
	みそ汁	さつまいも	20g	1/10個
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day11

栄養：PFC比：P15.5%、F28.0%、C58.5%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1737kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (397kcal)

- ・クロワッサン
- ・フルーツヨーグルト



昼 (703kcal)

- ・ごはん (小)
- ・とろろそば
- ・冷奴



夕 (637kcal)

- ・ごはん
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ブロッコリーのマヨしょうゆ



【作り方】

朝	フルーツヨーグルト	①ヨーグルトに缶詰と砂糖を入れて混ぜる。
昼	とろろそば	①長芋は皮をむいてすりおろす。 ②鍋に水と麺つゆを入れて、沸騰したらそばを茹でる。 ③器に盛り、①と天かす・小口切りにした青ねぎをのせる。
	冷奴	①豆腐を1/4の大きさに切る。 ②器に豆腐を盛り、小口切りにした青ねぎとなめたけをのせる。
夕	豚肉のしょうが焼き	①豚肉と★を混ぜ10分ほどおく。 ②玉ねぎは皮をむき、半分に切り2mmほどの薄切りにする。 ③フライパン油を入れて熱し、豚肉を炒める。 ④豚肉に火が通ったら残っているタレを回しかけ、全体に火が通るまで炒めたら②を入れる。
	ブロッコリーのマヨしょうゆ	①ブロッコリーはレンジで解凍する。 ②ボウルに①とシーチキン・しょうゆ・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
	すまし汁	①キャベツは一口大に切る。 ②鍋に水とだしを入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなったら、しょうゆを加えて味を調える。

【献立Day11】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	クロワッサン	クロワッサン (個)	2個	
	フルーツヨーグルト	みかん缶	10g	1/3缶
		パイン缶	10g	1/3缶
		桃缶	10g	1/3缶
		プレーンヨーグルト	20g	
		砂糖	3g	小さじ1
昼	ごはん (小)	ごはん	45g	
	とろろそば	そば (玉)	1玉	
		めんつゆ (三倍濃縮)	15g	大さじ1・2/3
		天かす	5g	
		青ねぎ	3g	3cm
		長芋	50g	3cm
		水	250g	1・1/4カップ
	冷奴	木綿豆腐	80g	1/4丁
		青ねぎ	5g	5cm
		なめたけ (瓶詰)	20g	
		濃口醤油	5g	小さじ1
夕	ごはん	ごはん	85g	
	豚のしょうが焼き	豚肉	100g	
		玉ねぎ	100g	1/2個
		★しょうが	3g	
		★濃口醤油	10g	小さじ2
		★料理酒	5g	小さじ1
		サラダ油	5g	小さじ1
	ブロッコリーのマヨ和え	ブロッコリー (冷凍)	40g	生1/5個
		シーチキン	10g	1/8缶
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		マヨネーズ	4g	小さじ1
	すまし汁	キャベツ	20g	1/2枚
		かつお節	3g	
		薄口しょうゆ	5g	小さじ1
		顆粒和風だし	1g	一つまみ
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day12

栄養：PFC比：P14.0%、F30.7%、C57.0%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1734kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (518kcal)

- ・ごはん
- ・納豆入り卵焼き
- ・みそ汁



昼 (622kcal)

- ・ごはん
- ・コロッケ
- ・きゅうりのごま酢



夕 (594kcal)

- ・ごはん
- ・麻婆豆腐
- ・白菜キムチ
- ・中華スープ



【作り方】

朝	納豆入り卵焼き	①納豆は混ぜ合わせる。 ②ボウルに卵を入れて溶き、①と薄口しょうゆを加えて混ぜる。 ③フライパンに油を入れて熱し、②を入れて火が通るまで焼く。
	みそ汁	①しめじは、石づきをとり、半分に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、火が通ったらみそを溶く。
昼	コロッケ	①鍋に油を入れて熱し揚げる。
	きゅうりのごま酢	①きゅうりはスライサーで千切りにする。 ②かに風味かまぼこは割く。 ③ボウルに①②、酢を入れて混ぜ合わせる。
夕	麻婆豆腐	①合びき肉をごま油で炒める。 ②豆腐を手でちぎり入れ、麻婆豆腐の素を入れる。 ③ねぎを散らす。
	中華スープ	①にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ②水を入れて熱し、沸騰したら①を入れて柔らかくなるまで煮る。 ③豆もやしを加え、柔らかくなったら、中華だしとしょうゆを加え味を調える。

【献立Day12】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	納豆入り卵焼き	卵	60g	1個
		納豆	50g	1パック
		薄口しょうゆ	2g	小さじ1/2
		サラダ油	3g	小さじ1/2
	みそ汁	しめじ	15g	1/6パック
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ
昼	ごはん	ごはん	85g	
	コロッケ	ポテトコロッケ（冷凍フライ用）	100g	
		サラダ油	適量	
	きゅうりのごま酢	きゅうり	40g	1/2本
		かに風味かまぼこ（カニカマ）	10g	1/2本
		白ごま（すり）	3g	
		三杯酢（すし酢）	10g	
夕	ごはん	ごはん	85g	
	麻婆豆腐	木綿豆腐	150g	
		合びき肉	40g	
		白ねぎ	20g	2cm
		麻婆豆腐の素	30g	
		ごま油	5g	小さじ1
	白菜キムチ	白菜キムチ	30g	1/3枚
	中華スープ	大豆もやし	20g	1/5パック
		にんじん	10g	1cm
		顆粒中華だし	2g	小さじ1/2
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		水	180g	9/10カップ

～1ヶ月の献立～

Day13

栄養：PFC比：P15.3%、F34.7%、C53.1%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1707kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (426kcal)

- ・食パン
- ・ベーコンとキャベツの
カレー炒め
- ・コンソメスープ (クルトン)



昼 (541kcal)

- ・牛丼
- ・卵豆腐
- ・みそ汁



夕 (737kcal)

- ・ごはん
- ・シーフードアヒージョ
- ・枝豆



【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①を盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	ベーコンとキャベツの カレー炒め	①キャベツは一口大に、ベーコンは食べやすい大きさに切る。 ②フライパンに油を入れて熱し、切ったベーコンを入れる。 ③ベーコンに火が通ったらキャベツを加える。 ④キャベツがしんなりしたら、カレー粉・しょうゆを加える。
	コンソメスープ (クル トン)	①玉ねぎは皮をむき、半分に切って2mmほどの薄切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったならクルト ンを入れて、コンソメ・塩・こしょうで味を調える。
昼	牛丼	①玉ねぎは皮をむき、半分に切り薄切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、①と牛肉を入れて、しんなりするま で炒める。 ③★を加えて煮る。 ④ごはん③をかけて、紅しょうがを添える。
	みそ汁	①白菜は、一口大に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったならみそを溶 き、最後に小口切りにした青ねぎをかける。

夕	シーフードアヒージョ	<p>①シーフードミックスは解凍しておく。</p> <p>②ブロッコリーはレンジで解凍する。</p> <p>③じゃがいもは皮をむき、一口大に、玉ねぎも皮をむき、じゃがいもの大きさに合わせて切る。</p> <p>④②が柔らかくなるまでレンジで加熱する。</p> <p>⑤鍋にオリーブ油とアヒージョの素を入れて混ぜ、①②④を加えて煮込む。</p>
---	------------	---

【献立Day13】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	ベーコンとキャベツの カレー炒め	キャベツ	40g	1枚	
		ベーコン	10g	1枚	
		カレー粉	1g		
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	コンソメスープ（クル トン）	クルトン	5g		
		玉ねぎ	10g	1/20個	
		固形コンソメ（ブイヨ ン）	3g	小さじ1/2	
		塩	0.1g		
		こしょう	0.01g		
		水	180g	9/10カップ	
	昼	牛丼	ごはん	85g	
牛肉			100g		
玉ねぎ			80g	1/3個	
★濃口しょうゆ			10g	小さじ2	
★砂糖			2g	小さじ1	
★みりん（本みりん）			2g	小さじ1/2	
★料理酒			2g	小さじ1/2	
★顆粒和風だし			2g	小さじ1/4	
★水			70g		
紅しょうが			5g		
たまご豆腐		たまご豆腐	40g	1個	

	みそ汁	白菜	20g	1/5枚
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150 g	3/4カップ
夕	ごはん	ごはん	85g	
	シーフードアヒージョ	シーフードミックス	80g	
		ブロッコリー (冷凍)	30g	生1/6個
		玉ねぎ	30g	1/6個
		じゃがいも	30g	1/5個
		にんじん	30g	3cm
		アヒージョの素	5g	
	オリーブ油	30g		
枝豆	枝豆 (冷凍)	50g		

～1ヶ月の献立～

Day14

栄養：PFC比：P18.1%、F34.2%、C49.7%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1737kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (541kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロールパンサンド ・コーンスープ 	<p>昼 (508kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の塩焼き ・小松菜と油揚げの煮浸し ・みそ汁 	<p>夕 (688kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ハンバーグ ・スパゲッティサラダ ・コンソメスープ 
--	--	---

【作り方】

朝	ロールパンサンド	①ゆで卵を作り、食べやすい大きさに切る。 ②きゅうりは2mmほどの斜め切りにする。 ③ハムは半分に切る。 ④ロールパンに切り目を入れて①②③を挟み、マヨネーズをかける。
	コーンスープ	①コーンスープの粉末に沸騰したお湯を入れたら出来上がり。
昼	鮭の塩焼き	①魚焼きグリルで鮭を焼く。
	小松菜と油揚げの煮浸し	①小松菜と油あげは4cmほどの長さに切る。 ②フライパンに油を入れて熱し、①を炒める。 ③火が通ったら小松菜がつかくらいまで水を入れる。 ④柔らかくなったらしょうゆを加えてさっと煮る。
	みそ汁	①豆腐は、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、火が通ったらみそを溶き、小口切りにした青ネギを入れる。
夕	ハンバーグ	①市販のハンバーグを温める。 ②ケチャップとソースを混ぜ、①にかける。

スパゲッティ サラダ	<p>①ロースハムは半分に切り、1cm幅に薄切りにする。</p> <p>②きゅうりはスライサーで輪切りにして、塩をして5分ほどおき、絞る。</p> <p>③玉ねぎは半分に切り2mmほどの薄切りにする。</p> <p>④鍋に水を入れて、沸騰したらスパゲッティを柔らかくなるまで茹でる。</p> <p>⑤そのあと玉ねぎも柔らかくなるまで茹でる。</p> <p>⑥ボウルに①②④⑤とマヨネーズ・塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。</p>
コンソメスープ	<p>①にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。</p> <p>②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れる。</p> <p>③柔らかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味を調え、最後にクルトンを入れる。</p>

【献立Day14】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ロールパンサンド	ロールパン (個)	2個	
		きゅうり	20g	2cm
		卵	60g	1個
		ロースハム	20g	2枚
		マヨネーズ	15g	大さじ1強
	コーンスープ	コーンスープ (粉末)	15g	
昼	ごはん	ごはん	85g	
	鮭の塩焼き	鮭	100g	
塩		0.3g		
小松菜と油揚げの煮 浸し	小松菜	40g	1/7束	
	油揚げ (生)	10g	1/3枚	
	濃口醤油	3g	小さじ1/2	
	サラダ油	2g	小さじ1/2	
みそ汁	絹ごし豆腐	20g	1/15丁	
	青ねぎ	3g	3cm	
	みそ	10g	大さじ1/2	
	水	150g	3/4カップ	

夕	ごはん	ごはん	85g	
	ハンバーグ	市販のハンバーグ	100g	
		トマトケチャップ	8g	大さじ1/2
		中濃ソース	8g	大さじ1/2
	スパゲッティサラダ	スパゲッティ (乾)	10g	
		ロースハム	20g	2枚
		きゅうり	20g	2cm
		玉ねぎ	10g	1/20個
		マヨネーズ	10g	大さじ1弱
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
	コンソメスープ	クルトン	5g	
		にんじん	10g	1cm
		固形コンソメ (ブイヨン)	3g	小さじ1
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
水		180g	9/10カップ	

～1ヶ月の献立～

Day15

栄養：PFC比：P19.9%、F30.0%、C52.1%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

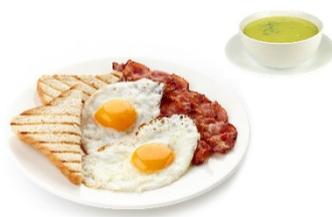
カロリー：合計1708kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (529kcal)

- ・食パン
- ・ハムエッグ
- ・ポタージュスープ



昼 (574kcal)

- ・鶏そぼろ丼
- ・キャベツの浅漬け
- ・みそ汁



夕 (605kcal)

- ・ごはん
- ・わさび風豚しゃぶ
- ・里芋とさつま揚げの煮物
- ・みそ汁 (厚揚げ)



【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	ハムエッグ	①フライパンに油を入れて熱し、ハムを焼く。 ②その上に卵を割り、卵に火が通るまで焼く。
	ポタージュスープ	①ポタージュスープ (粉末)にお湯を入れたら完成。
昼	鶏そぼろ丼	①ボウルに卵と塩を入れて溶く。 ②フライパンに油を入れて熱し、①を入れて箸でかき混ぜながら火を通す。 ③フライパンに、再度油を入れて熱し、鶏ひき肉を炒める。 ④③に★を加え煮る。 ⑤丼にごはんを入れて、②と④を盛り付け、最後にかいわれ菜をのせる。
	キャベツの浅漬け	①キャベツは小さめの一口大に切る。 ②にんじんは皮をむき、小さめの千切りにする。 ③ボウルに①②と浅漬けの素をいれて漬け込む。
	みそ汁	①茄子は2mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、最後に小口切りにした青ねぎを入れる。

夕	わさび風豚しゃぶ	①きゅうりはスライサーで千切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら豚肉を入れて、火が通るまで茹でる。 ③もやしを火が通るまで茹でる。 ④ポン酢とわさびを混ぜる。 ⑤お皿に①②③を盛りつけて、④をかける。
	里芋とさつま揚げの煮物	①さつま揚げは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①と里芋を入れる。 ③里芋に火が通ったらしょうゆ、砂糖、みりんを加えて煮る。 ④最後にかつお節をのせる。
	みそ汁	①厚揚げは、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、火が通ったらみそを溶く。

【献立Day15】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	ハムエッグ	卵	60g	1個	
		ロースハム	10g	1枚	
		塩	0.3g		
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	ポタージュスープ	ポタージュスープ(粉末)	15g		
	昼	鶏そぼろ丼	ごはん	85g	
			卵	60g	1個
塩			0.1g		
鶏ひき肉			80g		
★しょうが			1g		
★濃口しょうゆ			5g	小さじ1	
★砂糖			2g	小さじ1	
★みりん			2g	小さじ1/2	
★料理酒			2g	小さじ1/2	
かいわれ菜			10g		
キャベツの浅漬け		キャベツ	40g	1枚	
		にんじん	10g	1cm	
		浅漬けの素	10g	大さじ1	

	みそ汁	茄子	20g	1/5個
		青ねぎ	3g	
		みそ	10g	大きじ1/2
		水	150g	3/4カップ
夕	ごはん	ごはん	85g	
	わさび風豚しゃぶ	豚肉	100g	
		きゅうり	30g	3cm
		緑豆もやし	80g	4/5パック
		わさび	3g	
		ポン酢	15g	大きじ1
	里芋とさつま揚げの煮物	さといも (冷凍)	20g	2個
		さつま揚げ	20g	1本
		かつお節	3g	
		砂糖	2g	小さじ1
		濃口しょうゆ	5g	小さじ1
		みりん (本みりん)	2g	小さじ1/2
	みそ汁	厚揚げ	20g	1/5個
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大きじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day16

栄養：PFC比：P14.2%、F32.7%、C55.3%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1714kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (445kcal)	昼 (721kcal)	夕 (548kcal)
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ネギ入り卵焼き ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン ・ビーフシチュー ・コールスローサラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・タラのムニエル ・ちくわのベジタブルソテー ・コンソメスープ

【作り方】

朝	ネギ入り卵焼き	①青ねぎは小口切りにする。 ②ボウルに卵を入れて溶き、①と★を加えて混ぜる。 ③フライパンに油を入れて熱し、②を入れて火が通るまで焼く。
	みそ汁	①さつまいもは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、わかめを入れる。
昼	ビーフシチュー	①レンジでビーフシチューを温める。
	コールスロー サラダ	①キャベツはみじん切りにする。 ②にんじんは皮をむき、みじん切りにする。 ③ボウルに①②とコーン・シーチキン・ドレッシングを入れて混ぜ合わせる。
夕	タラのムニエル	①タラに塩こしょうをして、薄力粉をまぶす。 ②フライパンにマーガリンを入れて熱し、たらに火が通るまで両面を焼いたら出来上がり。 ※お好みでケチャップをかける。

ちくわのベジタブルソテー	①ちくわは輪切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、①とミックスベジタブルを入れて炒める。 ③火が通ったら、塩こしょうで味を調える。
コンソメスープ	①玉ねぎは皮をむき、半分に切り、2mmほどの薄切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れる。 ③柔らかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味を調え、最後にクルトンを入れる。

【献立Day16】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	ごはん	ごはん	85g		
	ネギ入り卵焼き	卵	60g	1個	
		塩★	0.1g		
		薄口しょうゆ★	2g	小さじ1/2	
		青ねぎ	3g	3cm	
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	みそ汁	さつまいも	20g	1/12個	
		乾燥わかめ	0.2g		
		みそ	10g	大さじ1/2	
		水	150g	3/4カップ	
	昼	ロールパン	ロールパン	2	
	ビーフシチュー	ビーフシチュー (レトルト)	ビーフシチュー (レトルト)	200g	
		キャベツ	キャベツ	20g	1/2枚
			にんじん	10g	1/2枚
コールスローサラダ		スイートコーン	5g		
		シーチキン	10g	1/8缶	
		フレンチドレッシング	10g	大さじ1	
		バナナ	バナナ (本)	1本	
夕		ごはん	ごはん	85g	
タラのムニエル	タラ	タラ	100g		
	塩	塩	0.1g		
	塩こしょう	塩こしょう	0.01g		
	薄力粉	薄力粉	5g	小さじ1	
	有塩マーガリン	有塩マーガリン	3g	小さじ1	

ちくわのベジタブルソテー	焼きちくわ	20g	1本
	ミックスベジタブル	30g	
	塩こしょう	0.3g	
	サラダ油	3g	小さじ1/2
コンソメスープ	クルトン	5g	
	玉ねぎ	10g	1/20個
	固形コンソメ	3g	小さじ1
	塩	0.1g	一つまみ
	こしょう（混合）	0.01g	
	水	180g	9/10カップ

～1ヶ月の献立～

Day17

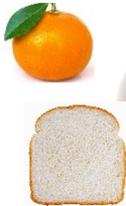
栄養：PFC比：P16.7%、F36.3%、C49.2%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1811kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (504kcal)	昼 (670kcal)	夕 (637kcal)
<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・トマトとアボカドのチーズサラダ ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・オムレツ ・ブロッコリーのガーリックソテー ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・回鍋肉 ・もやしとハムの中華和え ・中華スープ
		
		
		

【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	トマトとアボカドのチーズサラダ	①トマトとアボカドは食べやすい大きさに切る。 ②器に①とチーズを盛る。 ※お好みでドレッシングをかける。
昼	オムレツ	①玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、合いびき肉と①と塩・こしょうを入れて火が通るまで炒める。 ③再度フライパンに油を入れて熱し、溶き卵を流して焼く。 ④③に②を入れて、形を整え、ソースをかける。
	ブロッコリーのガーリックソテー	①ブロッコリーはレンジで解凍する。 ②にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ③にんにくは皮をむき、みじん切りにする。 ④フライパンに油と③を入れて熱し、②を炒める。 ⑤柔らかくなったら、ブロッコリーを入れて、しょうゆを回し入れる。
	コンソメスープ	①しめじは石づきを取り半分に、えのきは3等分に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れる。 ③柔らかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。

夕	回鍋肉	①キャベツは一口大に切る。 ②ピーマンはキャベツの大きさに合わせて切る。 ③フライパンに油を入れて熱し、豚肉を入れて、火が通ったら、 ①②を入れる。 ④全体に火が通ったら回鍋肉の素を回しいれる。
	もやしとハムの中華和え	①ハムは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したらもやしを入れる。 ③ボウルに①②としょうゆ・ごま油を入れて混ぜ合わせる。
	中華スープ	①水を入れて熱し沸騰したら、わかめと中華だし・しょうゆを加え味を調える。

【献立Day17】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚	
		マーガリン	10g	小さじ2
		ジャム	15g	小さじ2
	トマトとアボカドのチーズサラダ	トマト	30g	1/5個
		アボカド	30g	1/3個
		プロセスチーズ	20g	1個
	みかん	みかん	1個	
昼	ごはん	ごはん	85g	
	オムレツ	卵	60g	1
		合いびき肉	80g	
		玉ねぎ	20g	1/10個
		塩	0.2g	
		こしょう	0.01g	
		サラダ油	5g	小さじ1
		中濃ソース	10g	大さじ1
	ブロッコリーのガーリックソテー	ブロッコリー(冷凍)	30g	生1/6個
		にんじん	10g	1/10個
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		にんにく	1g	
		サラダ油	2g	小さじ1/2
	コンソメスープ	しめじ	10g	1/10パック
		えのき	10g	1/10パック
		固形コンソメ	3g	小さじ1
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
		水	180g	9/10カップ

夕	ごはん	ごはん	85g	
	回鍋肉	豚肉	100g	
		ピーマン	20g	1/2個
		キャベツ	100g	2枚
		回鍋肉の素	25g	
		サラダ油	5g	小さじ1
	もやしとハムの中華和え	大豆もやし	40g	1/2パック
		ロースハム	10g	1枚
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		ゴマ油	2g	小さじ1/2
	中華スープ	わかめ	0.2g	
		顆粒中華だし	2g	小さじ1/2
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		水	180g	9/10カップ

～1ヶ月の献立～

Day18

栄養：PFC比：P18.1%、F34.2%、C49.7%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1750kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (449kcal)	昼 (650kcal)	夕 (651kcal)
<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン ・具だくさんスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チャーハン ・しゅうまい ・具だくさん豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏もも肉のオーロラソース ・ほうれん草の海苔和え ・みそ汁

【作り方】

朝	ロールパン	①ロールパンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	具だくさんスープ	①ベーコンは2cm角に切る。 ②キャベツは2cm角に、しめじは石づきを取り、半分に切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら②を入れて柔らかくなるまで茹でる。 ④③にベーコンを入れて再度沸騰したら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を整えたら出来上がり。
昼	チャーハン	①ロースハムは1cm角に切る。 ②玉ねぎは皮をむいて、ハムの大きさに合わせて切る。 ③ボウルに卵を溶く。 ④フライパンに油を入れて熱し、①②とミックスベジタブルを炒める。 ⑤柔らかくなったら、ごはんを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょう・しょうゆで味を整える。
	しゅうまい	①海老しゅうまいはレンジで温める。
	具だくさん豚汁	①ちくわは2mmほどの輪切りにする。 ②大根・にんじんは皮をむき、2mmほどのイチョウ切りにする。 ③こんにゃくは2mmほどの短冊切りにする。

		④鍋に水を入れて、沸騰したら、豚肉と①②③を入れて柔らかくなるまで火を通す。 ⑤みそを入れて、最後に小口切りにした青ねぎを入れる。
夕	鶏もも肉オーロラソース	①鶏もも肉に塩こしょうをする。 ②フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉に火が通るまで両面を焼く。 ③ケチャップとマヨネーズを混ぜあわせ、②にかける。
	ほうれん草の海苔和え	①ほうれん草はレンジで解凍する。 ②えのきは3等分に切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら①を茹でる。 ④ボウルに①②としょうゆ・のりの佃煮を入れて混ぜ合わせる。
	みそ汁	①じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶いてわかめを入れる。

【献立Day18】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	ロールパン	ロールパン(個)	2個		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	具だくさんスープ	ベーコン	20g	1枚	
		キャベツ	20g	1/2枚	
		しめじ	15g	1/6パック	
		固形コンソメ	3g	小さじ1	
		塩	0.1g		
		こしょう	0.01g		
		水	180g	9/10カップ	
昼	チャーハン	ごはん	85g		
		ロースハム	30g	3枚	
		玉ねぎ	20g	1/10個	
		ミックスベジタブル	20g		
		卵	15g	1/4個	
		塩	1g	小さじ1/6	
		こしょう	0.01g		
		濃口しょうゆ	3g	小さじ1/2	
		サラダ油	5g	小さじ1	
	しゅうまい	海老しゅうまい(冷凍)	50g	3個	
		練りからし	5g		

	具だくさん豚汁	豚肉	20g	
		焼きちくわ	10g	1/3個
		大根	20g	1cm
		こんにゃく	20g	1/5個
		にんじん	10g	1cm
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	12g	大さじ1/2強
		水	180g	9/10カップ
夕	ごはん	ごはん	85g	
	鶏もも肉のオーロラソース	鶏もも肉	100g	
		塩こしょう	0.5g	
		サラダ油	5g	小さじ1
		トマトケチャップ	10g	大さじ1弱
		マヨネーズ	10g	大さじ1弱
	ほうれん草の海苔和え	ほうれん草(冷凍)	40g	生1/5束
		えのき	10g	1/10パック
		のりの佃煮	3g	
		薄口しょうゆ	1g	小さじ1/4
	みそ汁	じゃがいも	20g	1/7個
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day19

栄養：PFC比：P16.5%、F16.8%、C68.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1707kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (430kcal)

- ・ごはん
- ・しらす納豆
- ・みそ汁



昼 (668kcal)

- ・いなり寿司
- ・にゅうめん



夕 (609kcal)

- ・ごはん
- ・すき焼き風煮
- ・インゲンとちくわの辛子和え
- ・みそ汁



【作り方】

朝	みそ汁	①鍋に水を入れて、沸騰したらさといもを入れ、柔らかくなったらみそを溶き、小口切りにした青ネギを入れる。
昼	いなり寿司	①ごはん酢とごまを入れて混ぜ合わせる。 ②いなり寿司用のあげ（既製品）に①を詰める。
	にゅうめん	①鍋に水を入れて、沸騰したらそうめんを入れて茹でる。 ②再度水を入れて沸騰したら、めんつゆを入れて味を調べて、①と天かす・青ねぎを盛る。
夕	すき焼き風煮	①白ねぎは2mmほどの斜め切りに、しめじは石づきをとる。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら、牛肉を入れる。 ③牛肉に火が通ったら、★と①・豆腐・結びこんにゃくを入れて煮る。 ④味がしみたなら、鍋の中に卵を割り、火を通す。
	いんげんとちくわのからし和え	①いんげんはレンジで解凍する。 ②ちくわは輪切りにする。 ③ボウルに①②としょうゆ・からしをいれて混ぜ合わせる。
	みそ汁	①玉ねぎは皮をむいて半分に切り、薄切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、小口切りにした青ネギを入れる。

【献立Day19】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	しらす納豆	糸引き納豆	50g	1パック
		しらす干し	10g	
	みそ汁	さといも(冷凍)	20g	2個
		青ねぎ	3g	3 cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ
昼	いなり寿司	ごはん	85g	
すし酢		15g	大さじ1	
いりごま		3g		
油揚げ(甘煮)		20g	2枚	
	にゅうめん	手延そうめん(乾)	80g	
		天かす	5g	
		青ねぎ	3g	3 cm
		めんつゆ(三倍濃縮)	25g	大さじ1・2/3
		水	250g	1・1/4カップ
		水	250g	1・1/4カップ
夕	ごはん	ごはん	85g	
	すき焼き風煮	牛肉	80g	
		卵	60g	1個
		焼き豆腐	40g	1/7丁
		結びこんにゃく	20g	
		白ねぎ	10g	1 cm
		しめじ	10g	1/10パック
		★濃口しょうゆ	10g	大さじ1
		★砂糖	2g	小さじ1
		★みりん	2g	小さじ1/2
		★料理酒	2g	小さじ1/2
	いんげんとちくわの辛子和え	いんげん(冷凍)	20g	
		焼きちくわ	20g	1本
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
		煉りからし	2g	
みそ汁	玉ねぎ	20g	1/10個	
	青ねぎ	3g	3 cm	
	みそ	10g	大さじ1/2	
	水	150g	3/4カップ	

～1ヶ月の献立～

Day20

栄養：PFC比：P16.5%、F16.8%、C68.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1738kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (523kcal)

- ・コーンフレーク
- ・ゆで卵
- ・トマトのごまサラダ
- ・コーンスープ



昼 (551kcal)

- ・塩だれ鶏丼
- ・茄子の生姜しょうゆ
- ・みそ汁



夕 (664kcal)

- ・ごはん
- ・焼き餃子
- ・チンゲン菜の炒め物
- ・中華スープ



【作り方】

朝	コーンフレーク	①コーンフレークに牛乳をかける。
	ゆで卵	①鍋に水と卵を入れ、10～15分ほど加熱する。 ②①を火にかけ、卵に火が通るまで火を通す（目安：沸騰後10分程度茹でる）。
	トマトのごまサラダ	①トマトは食べやすい大きさに切る。 ②器にトマトを盛り、ごまドレッシングをかける。
	コーンスープ	①コーンスープ（粉末）を入れ、お湯を注ぐ。
昼	塩だれ鶏丼	①鶏もも肉は一口大に切る。 ②白ねぎは2mmほどの斜め切りにする。 ③フライパンに油を入れて熱し、①を炒める。 ④火が通りかけたら②を入れて火が通るまで炒める。 ⑤塩だれを回しいれる。
	茄子の生姜煮	①茄子は5mmほどのイチョウ切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れて茹でる。 ③ボウルに②としょうゆ・生姜を入れて混ぜ合わせる。

	みそ汁	①じゃがいもは皮をむき、2 cm 角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、わかめを入れる。
夕	焼き餃子	①フライパンに油を熱し、餃子を焼く。
	チンゲン菜の炒め物	①チンゲン菜は5 cm ほどの長さに切る。 ②にんじんは皮をむき、千切りにする。 ③フライパンにごま油を入れて熱し、①②を入れて柔らかくなるまで炒める。 ④しょうゆを回しいれる。
	中華スープ	①しめじは石づきを取り、半分に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①ともやしを入れ、火を通す。 ③火が通ったら、中華だしとしょうゆを入れて味を調える。

【献立Day20】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	コーンフレーク	コーンフレーク	50g	
		牛乳	200g	1カップ
	ゆで卵	卵	60g	1個
		塩	0.3g	
	トマトのごまサラダ	トマト	50 g	1/3個
		ごまドレッシング	10 g	大さじ1
	コーンスープ	コーンスープ(粉末)	15g	
昼	塩だれ鶏丼	ごはん	85 g	
		鶏もも肉	100 g	
		白ねぎ	20 g	2 c m
		塩だれ	15 g	大さじ1
		きざみのり	3 g	
		サラダ油	5 g	小さじ1
	茄子の生姜しょうゆ	茄子	50 g	1/2個
		おろし生姜	2 g	
		濃口しょうゆ	3 g	小さじ1/2
	みそ汁	じゃがいも	20 g	1/7個
		乾燥わかめ(素干し)	0.2 g	
		みそ	10 g	大さじ1/2
		水	150 g	3/4カップ

夕	ごはん	ごはん	85g	
	焼き餃子	餃子	130 g	
		サラダ油	5 g	小さじ1
		ギョウザのたれ	10 g	大さじ1/2
	チンゲン菜の炒め物	チンゲン菜	40 g	1/5束
		にんじん	10 g	1 c m
		薄口しょうゆ	3 g	小さじ1/2
		ごま油	3 g	小さじ1/2
	中華スープ	緑豆もやし	10 g	1/10パック
		しめじ	10 g	1/10パック
		顆粒中華だし	1 g	小さじ1/2
		薄口しょうゆ	3 g	小さじ1/2
		水	180 g	9/10カップ

～1ヶ月の献立～

Day21

栄養：PFC比：P16.5%、F16.8%、C68.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1700kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (458kcal)

- ・食パン
- ・きのこぶなしめじのソテー
- ・ヨーグルト



昼 (599kcal)

- ・ごはん
- ・ロールキャベツのコンソメスープ
- ・サラダチキンと大豆



夕 (643kcal)

- ・ごはん
- ・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め
- ・胡麻豆腐
- ・みそ汁



【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	きのこベーコンのソテー	①しめじは石づきを取り半分、えのきは3等分に、エリンギはえのきの大きさに合わせて短冊切りにする。 ②ベーコンは食べやすい大きさに切る。 ③フライパンに油を入れて熱し、②を炒める。 ④火が通ったら①を入れて火が通るまで炒める。 ⑤しょうゆを回し入れる。
昼	ロールキャベツのコンソメスープ	①じゃがいもは皮をむき、4cmほどの角切りにする。 ②玉ねぎ・にんじんの皮をむき、じゃがいもの大きさに合わせて切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら①と②を入れて柔らかくなるまで火を通す。 ④ブロッコリーとコンソメ・塩・こしょうを入れて味を調べ、5分ほどさらに煮る。
	サラダチキンと大豆	①器に軽く水洗いした大豆とチキンを盛る。 ※お好みでドレッシングをかける。

夕	豚肉と玉葱の甘辛炒め	①豚肉に塩こしょうと片栗粉を混ぜる。 ②玉ねぎは皮をむいて半分に切り、薄切りにする。 ③フライパンに油を入れて熱し、①を炒める。 ④火が通らかけたら②をいれて柔らかくなるまで炒める。 ⑤しょうゆ・砂糖・みりんを入れて、汁気が絡むまで炒める。
	みそ汁	①えのきは3等分に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、最後にとろろ昆布をかける。

【献立Day21】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	きのこことベーコンのソテー	しめじ	20g	1/5パック	
		えのき	10g	1/10パック	
		エリンギ	10g	1/10パック	
		ベーコン	10g	1枚	
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
		ヨーグルト	カップヨーグルト	1個	
昼	ごはん	ごはん	85g		
ロールキャベツのコンソメスープ	ロールキャベツ(冷凍)	130g			
	じゃがいも	50g	1/3個		
	ブロッコリー(冷凍)	20g	生1/10個		
	玉ねぎ	20g	1/10個		
	にんじん	15g	1cm		
	固形コンソメ	6g	小さじ2		
	塩	1g	小さじ1/6		
	こしょう	0.02g			
	サラダチキンと大豆	大豆(水煮)	20g		
サラダチキン		70g			

夕	ごはん	ごはん	85g	
	豚肉と玉葱の甘辛炒め	豚肉	100 g	
		塩こしょう	0.2 g	
		片栗粉	5 g	
		玉ねぎ	100 g	1/2 個
		濃口しょうゆ	8 g	小さじ2
		砂糖	2 g	小さじ1
		みりん風調味料	3 g	小さじ1/2
		サラダ油	5 g	小さじ1
	胡麻豆腐	胡麻豆腐	50 g	1/2 個
	みそ汁	えのき	15 g	1/6 パック
		とろろ昆布	3 g	
		みそ	10 g	大さじ1/2
		水	150 g	3/4 カップ

～1ヶ月の献立～

Day22

栄養：PFC比：P16.5%、F16.8%、C68.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

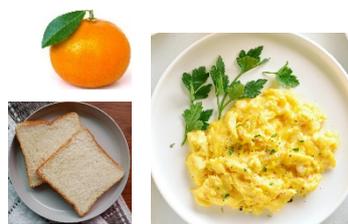
カロリー：合計1863kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (528kcal)

- ・食パン
- ・チーズスクランブルエッグ
- ・みかん



昼 (658kcal)

- ・オムライス
- ・チキンナゲット
- ・コンソメスープ



夕 (677kcal)

- ・ごはん
- ・鯖の煮つけ
- ・ほうれん草のなめ茸和え
- ・みそ汁



【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	チーズスクランブルエッグ	①ボウルに卵を入れて溶き、チーズと塩・牛乳を入れて混ぜ合わせる。 ②フライパンに油を入れて熱し、①を入れて箸でかき混ぜながら火を通す。
昼	オムライス	①フライパンに油を入れて熱し、ミックスベジタブルを入れてはしでかき混ぜながら火を通す。 ②①にごはんとシーチキン・塩・こしょうを入れて炒める。 ③ケチャップを回しいれ、全体が混ざり合うまで炒めて、お皿に出す。 ④フライパンに油を入れて熱し、塩・こしょうで味を整えた溶き卵を流し入れる。 ⑤ ③を卵の上に乗せて、ごはんを巻く。
	チキンナゲット	①チキンナゲットはトースターで温める。
	コンソメスープ	①玉ねぎは皮をむき半分に切って薄切りにする。 ②鍋に水を入れて沸騰したら①を入れて、柔らかくなったら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を調える。

夕	鯖の煮つけ	①鍋に水と調味料（★）を入れて、沸騰したらサバを入れて煮る。
	ほうれん草のなめたけ和え	①ほうれん草はレンジで解凍する。 ②ボウルに①となめたけ・しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
	みそ汁	①厚揚げは、2 cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、火が通ったらみそを溶く。

【献立Day22】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚		
		マーガリン	10g	小さじ2	
		ジャム	15g	小さじ2	
	チーズスクランブルエッグ	卵	60 g	1個	
		ピザ用チーズ	10 g		
		塩	0.2 g		
		牛乳	5 g		
		サラダ油	3 g	小さじ1/2	
		みかん	みかん	1個	
	昼	オムライス	ごはん	80 g	
シーチキン			30 g	1/3缶	
塩			0.01 g		
こしょう			0.01 g		
ミックスベジタブル			30 g		
トマトケチャップ			10 g	大さじ1弱	
卵部分		卵	60 g	1個	
		塩	0.2 g		
		こしょう	0.01 g		
		トマトケチャップ	10 g	大さじ1弱	
		サラダ油	5 g	小さじ1	
チキンナゲット		チキンナゲット	50g		
コンソメスープ		玉ねぎ	10 g	1/20個	
		固形コンソメ	3 g	小さじ1	
		塩	0.1 g		
		こしょう	0.01 g		
		水	150g	3/4カップ	

夕	ごはん	ごはん	85g	
	鯖の煮つけ	鯖	100 g	
		水	100 g	カップ 1/2
		★生姜	3 g	
		★濃口しょうゆ	10 g	小さじ 2
		★砂糖	2 g	小さじ 1
		★料理酒	2 g	小さじ 1/2
		★みりん風調味料	2 g	小さじ 1/2
	ほうれん草のなめたけ和え	カットほうれん草（冷凍）	40 g	生 1/5 束
		なめたけ(味付け瓶詰)	10 g	
		薄口しょうゆ	1 g	小さじ 1/3
	みそ汁	厚揚げ	20g	1/5個
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ

～1ヶ月の献立～

Day23

栄養：PFC比：P16.5%、F16.8%、C68.8%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1820kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (362kcal)

- ・ごはん
- ・たらこ
- ・みそ汁



昼 (674kcal)

- ・フランスパン
- ・マカロニグラタン
- ・大根マヨ
- ・ポタージュスープ



夕 (584kcal)

- ・ごはん
- ・肉じゃが
- ・豆腐の塩昆布のせ
- ・みそ汁



【作り方】

朝	みそ汁	①白菜は一口大に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを入れ、小口切りにした青ねぎをのせる。
昼	マカロニグラタン	①鶏もも肉は小さめの一口大に切る。 ②玉ねぎは皮をむき、半分に切り、2mm程度の薄切りにする。 ③しめじは石づきをとり、半分に切る。 ④フライパンに油を入れて熱し、①を炒める。 ⑤火が通らしたら、②③を入れる。 ⑥次にグラタンセットに入っているグラタンの素・マカロニを加え、さらに牛乳・水を加えて煮る。 ⑦グラタン皿に⑥を入れて、パン粉・パルメザンチーズをかけてオーブンで焼く。
	大根マヨ	①大根は皮をむき2cmほどのイチョウ切りにして、ひとつまみの塩をして5分ほどおき、絞る。 ②ボウルに①とちりめんじゃこ・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
	ポタージュスープ	①ポタージュスープ(粉末)にお湯を入れたら完成。

夕	肉じゃが	①じゃがいもは皮をむき、4等分に切る（じゃがいもが大きければ調整する） ②玉ねぎは皮をむいて半分に切り、3cmほどの大きさに切る。 ③にんじんは皮をむき、玉ねぎの大きさに合わせて切る。 ④鍋に水を入れて、沸騰したら牛肉を入れる。 ⑤火が通りがけたら★と①②③・結びこんにゃくを入れて煮る。
	豆腐の塩昆布のせ	①豆腐は1/4の大きさに切る。 ②器に①を盛り、かつお節と塩昆布をのせ、上からしょうゆをかける。
	みそ汁	①キャベツは一口大に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、小口切りにした青ねぎをのせる。

【献立Day23】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	たらこ	たらこ	40g	
	みそ汁	白菜	20g	1/5枚
		青ねぎ	3g	3cm
		みそ	10g	大さじ1/2
		水	150g	3/4カップ
昼	フランスパン	フランスパン	80g	
		マーガリン	10g	小さじ2
	マカロニグラタン	鶏もも肉	50g	
		玉ねぎ	25g	1/20個
		しめじ	10g	1/10パック
		牛乳	150g	3/4カップ
		水	100g	1/2カップ
		サラダ油	2g	小さじ1/2
		グラタンの素	35g	
		パン粉	2g	
		パルメザンチーズ	3g	
	大根マヨ	大根	40g	2cm
		ちりめんじゃこ	10g	
		マヨネーズ	10g	大さじ1
	ポタージュスープ	ポタージュスープ(粉末)	15g	

夕	ごはん	ごはん	85g	
	肉じゃが	牛肉	80 g	
		じゃがいも	60 g	1 / 2 個
		玉ねぎ	40 g	1 / 5 個
		にんじん	10 g	1 c m
		結びこんにゃく	30 g	
		★濃口しょうゆ	10 g	大さじ 1
		★砂糖	2 g	小さじ 1
		★みりん	2 g	小さじ 1 / 2
		★料理酒	2 g	小さじ 1 / 2
	豆腐の塩昆布のせ	木綿豆腐	80 g	1 / 4 丁
		かつお節	3 g	
		塩昆布	2 g	
		濃口しょうゆ	5 g	小さじ 1
	みそ汁	キャベツ	20 g	1 / 2 枚
		青ねぎ	3g	3 cm
		みそ	10g	大さじ 1 / 2
		水	150g	3 / 4 カップ

～1ヶ月の献立～

Day24

栄養：PFC比：P17.9%、F26.6%、C50.5%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1872kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (350kcal)

- ・たらこパン
- ・フルーツヨーグルト



昼 (842kcal)

- ・ドライカレー風
- ・ハッシュドポテト



夕 (680kcal)

- ・ごはん
- ・鶏の唐揚げ
- ・切干大根のごま酢
- ・みそ汁 (豆腐)



【作り方】

朝	たらこパン	①食パンにたらこを伸ばして、上からマヨネーズをかけて焼く。
昼	ドライカレー風	①玉ねぎ、にんじんは皮をむき、みじん切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、合びき肉と大豆、①を炒める。 ③水を入れて柔らかくなったらルーを入れる。 ※カレーの箱に書いてある作り方を参考にする。
夕	鶏の唐揚げ	①鶏もも肉は一口大に切り、から揚げ粉をまぶす。 ②鍋に油を入れて熱し、①を揚げる。
	切干大根のごま酢	①切干大根は水洗いして長ければはさみで切る。 ②きゅうりはスライサーで千切りにする。 ③ボウルに①②とすし酢・ごまを入れて混ぜ合わせる。
	みそ汁 (豆腐)	①豆腐は、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて沸騰したら①を入れ、火が通ったらみそを溶き、小口切りにした青ねぎを入れる。

【献立Day24】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	たらこパン	4枚切り食パン	1枚	
		たらこ	10g	
		マヨネーズ	10g	大きじ1
	フルーツヨーグルト	みかん缶	10g	1/3缶
		パイナップル缶	10g	1/3缶
		もも缶	10g	1/3缶
		プレーンヨーグルト	20g	
		砂糖	3g	小さじ1
昼	ドライカレー風	ごはん	85g	
		合いびき肉	80g	
		大豆（水煮）	50g	
		玉ねぎ	80g	1/3個
		にんじん	30g	3cm
		サラダ油	1g	小さじ1/2
		カレールウ	15g	
	ハッシュドポテト	ハッシュドポテト（冷凍）	50g	
		サラダ油	適量	
	夕	ごはん	ごはん	85g
鶏の唐揚げ	鶏もも肉	100g		
	から揚げ粉	10g		
	サラダ油	10g		
切干大根のごま酢	切干大根	10g		
	きゅうり	10g	1cm	
	すし酢	10g	大きじ1	
	白ごま（すり）	2g		
みそ汁（豆腐）	絹ごし豆腐	20g	1/15丁	
	青ねぎ	3g	3cm	
	みそ	10g	大きじ1/2	
	水	150g	3/4カップ	

～1ヶ月の献立～

Day25

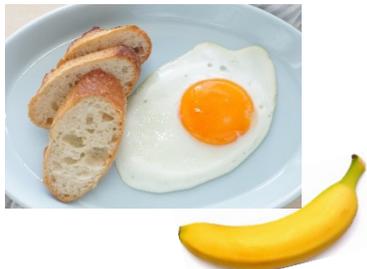
栄養：PFC比：P16.7%、F31.2%、C53.0%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1720kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (508kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フランスパン ・目玉焼き ・バナナ 	<p>昼 (522kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭の三食丼 ・大根の浅漬け ・みそ汁 	<p>夕 (690kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・麻婆茄子 ・焼き厚揚げのキムチのせ ・卵スープ 
---	--	---

【作り方】

朝	目玉焼き	①フライパンに油を入れて熱し、卵を割り、火を通す。
昼	鮭の三色丼	①ボウルに卵と塩を入れて溶く。 ②フライパンに油を入れて熱し、①を入れて箸でかき混ぜながら火を通す。 ③ほうれん草はレンジで解凍する。 ④丼にごはんを入れて、さけフレークと、②③を盛り付ける。
	大根の浅漬け	①大根、にんじんは皮をむき、スライサーで千切りにする。 ②①を浅漬けの素につける。
	みそ汁	①さつまいもは皮をむき、2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなったらかめを入れ、みそを溶く。
夕	麻婆茄子	①茄子は縦に12等分に切る。ピーマンは種を取り除き、2mm程度の細切りにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、合いびき肉を炒める。 ③火が通ったら、①と素を加え、火が通るまで炒める。
	焼き厚揚げのキムチのせ	①厚揚げは食べやすい大きさに切る。 ②フライパンに油を入れて熱し、①の両面焦げ目が付くまで焼く。 ③器に②を盛り、キムチをのせる。
	卵スープ	①鍋に水を入れて、中華だしとしょうゆを入れて味を調える。 ②沸騰したら溶き卵を回しいれて火を通す。 ③小口切りにした青ねぎを入れる。

【献立Day25】

分類	レシピ名称	材料	分量		
朝	フランスパン	フランスパン	80g		
		マーガリン	10g	小さじ2	
	目玉焼き	卵	60g	1個	
		塩	0.3g		
		サラダ油	3g	小さじ1/2	
	バナナ	バナナ(本)	1本		
昼	鮭の三色丼	ごはん	85g		
		卵	50g	1個	
		塩	0.1g		
		サラダ油	1g	小さじ1/2	
		さけフレーク	50g		
		ほうれん草(冷凍)	40g	生1/5束	
		薄口しょうゆ	3g		
	大根の浅漬け	大根	40g	2cm	
		にんじん	10g	1cm	
		浅漬けの素	10g	大さじ1	
	みそ汁	さつまいも	20g	1/12個	
		乾燥わかめ	0.2g		
		みそ	10g	大さじ1/2	
		水	150g	3/4カップ	
	夕	ごはん	ごはん	85g	
	麻婆茄子	茄子	100g	1本	
		ピーマン	20g	1/2個	
		合いびき肉	80g		
		麻婆茄子の素	30g		
		ごま油	5g	小さじ1	
焼き厚揚げのキムチのせ	厚揚げ	50g	1/2個		
	白菜キムチ	20g			
	濃口しょうゆ	3g	小さじ1/2		
卵スープ	卵	20g	1/3個		
	青ねぎ	3g	3cm		
	顆粒中華だし	1g	小さじ1/2		
	薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2		
	水	180g	9/10カップ		

～1ヶ月の献立～

Day26

栄養：PFC比：P18.1%、F48.8%、C49.3%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1754kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (445kcal)

- ・食パン
- ・具だくさんスープ
- ・ヨーグルト



昼 (639kcal)

- ・ゆかりごはん
- ・焼きビーフン
- ・中華スープ
- ・プリン



夕 (670kcal)

- ・ちらし寿司
- ・こんにゃくとゴボウ天の煮物
- ・みそ汁



【作り方】

朝	食パン	①食パンをトースターで焼く。 ②器に①を盛り付け、マーガリンやジャムをのせ完成。
	具だくさんスープ	①ハムは食べやすい大きさに切る。 ②じゃがいも、にんじんは皮をむき2cm角に切る。 ③鍋に水を入れて、沸騰したら②を入れて柔らかくなるまで茹でる ④①を入れて再度沸騰したら、コンソメ・塩・こしょうを入れて味を調える。
昼	焼きビーフン	①キャベツは一口大に切る。 ②にんじんは皮をむき千切りに、白ねぎは2mm程度の斜め切りにする。 ③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒める。 ④大豆もやしを茹でる。 ⑤火が通りがけたら①②④を加える。 ⑥ビーフンを加え、柔らかくなるまで炒める。
	中華スープ	①鍋に水を入れて、沸騰したら①ともやしを入れ、火を通す。 ②火が通ったら、中華だしとしょうゆを入れて味を調える。

夕	ちらし寿司	①きゅうりはスライサーで輪切りにして、塩ひとつまみを加え5分ほどおき、軽く絞る。 ②ごはんにごはんに五目ちらしの素を入れて混ぜる。 ③お皿に②を盛り、まぐろ・サーモン・①をのせる。 ④最後にきざみのりとかいわれ菜をかける。
	こんにゃくとゴボウ天の煮物	①ゴボウ天は1cmほどの斜め切りにする。 ②鍋に水を入れて、沸騰したらこんにゃくと①を入れる。 ③砂糖・しょうゆ・みりんを加えて味が染み込むまで煮る。
	みそ汁	①しめじは石づきをとり、半分に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①とわかめを入れ、火が通ったらみそを溶く。

【献立Day26】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	食パン	4枚切り食パン	1枚	
		マーガリン	10g	小さじ2
		ジャム	15g	小さじ2
	具だくさんスープ	ロースハム	15g	2枚
		じゃがいも	20g	1/7個
		にんじん	20g	2cm
		固形コンソメ	2g	小さじ1
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
		水	180g	9/10カップ
ヨーグルト	カップヨーグルト	1個		
昼	ゆかりごはん(小)	ごはん	45g	
		ゆかり	1g	
	焼きビーフン	味付ビーフン	65g	
		豚肉	80g	
		キャベツ	50g	1枚
		にんじん	20g	2cm
		白ねぎ	20g	2cm
		ごま油	5g	小さじ1
		大豆もやし	20g	1/5パック
		顆粒中華だし	2g	小さじ1/2
		薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2
	カスタードプリン	50g	1個	

夕	ちらし寿司	ごはん	100g	
		五目ちらしの素	35g	
		まぐろ	60g	
		サーモン	60g	
		きゅうり	20g	2 c m
		きざみのり	3g	
		かいわれ菜	5g	1 / 1 0 パック
	こんにゃくとゴボウ天の煮物	ねじりこんにゃく	30g	
		ゴボウ天	20g	1 本
		砂糖	2g	小さじ 1
		濃口しょうゆ	5g	小さじ 1
		みりん	2g	小さじ 1 / 2
	みそ汁	しめじ	15g	1 / 6 パック
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ 1 / 2
		水	150 g	3 / 4 カップ

～1ヶ月の献立～

Day27

栄養：PFC比：P14.7%、F34.5%、C52.4%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲



カロリー：合計1711kcal

下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

朝 (485kcal)

- ・クロワッサン
- ・ゆで卵
- ・コーンスープ



昼 (653kcal)

- ・ごはん
- ・アジフライ
- ・コールスローサラダ
- ・すまし汁 (大根)



夕 (573kcal)

- ・ごはん
- ・鶏もも肉のおろし和え
- ・ブロッコリーのおかか和え
- ・みそ汁



【作り方】

朝	ゆで卵	①鍋に水を塩を入れて卵を入れる。 ② ①を火にかけ、卵に火が通るまで火を通す (目安：沸騰後 10 分程度茹でる)
昼	コールスローサラダ	①キャベツはみじん切りに、にんじんも皮をむいてみじん切りにする。 ②ハムも①の大きさに合わせて切る。 ③ボウルに①②とコーン・ドレッシングを入れて混ぜ合わせる。
	すまし汁 (大根)	①大根は皮をむき、2mm程度のイチョウ切りにする。 ②鍋に水とだしを入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなったらしょうゆを加えて味を調える。 ③最後にとろろ昆布を入れる。
夕	鶏もも肉のおろし和え	①鶏もも肉に塩こしょうする。 ②大根は皮をむいておろす。 ③フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉に火が通るまで両面を焼く。 ④お皿に③を盛り、大根おろしをかけ、ポン酢をかける。
	ブロッコリーのおかか和え	①ブロッコリーはレンジで解凍する。 ②ボウルに①としょうゆ・かつお節を入れて混ぜ合わせる。

みそ汁	①さつまいもは皮をむいて2cm角に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れて柔らかくなったらわかめを入れ、みそを溶く。
-----	--

【献立Day27】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	クロワッサン (個)	クロワッサン	2個	
	ゆで卵	卵	60g	1個
		塩	0.3g	
	コーンスープ	コーンスープ (粉末)	15g	
昼	ごはん	ごはん	85g	
	アジフライ	アジフライ (フライ用)	100g	
		サラダ油	適量	
	コールスローサラダ	キャベツ	20g	1 / 2 枚
		にんじん	10g	1 c m
		スイートコーン	5g	
		ロースハム	10g	1 枚
		フレンチドレッシング	10g	大さじ 1
	すまし汁	大根	20 g	1 c m
		とろろ昆布	2 g	
		薄口しょうゆ	5 g	小さじ 1
		顆粒和風だし	1 g	ひとつまみ
		水	150 g	3 / 4 カップ
夕	ごはん	ごはん	85g	
	鶏もも肉のおろし和え	鶏もも肉	100g	
		塩こしょう	0.2g	
		大根	50g	2 c m
		ポン酢	15g	大さじ 1
		サラダ油	3g	小さじ 1 / 2
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー (冷凍)	50g	1 / 4 個
		薄口しょうゆ	3g	小さじ 1 / 2
		かつお節	3g	
	みそ汁	さつまいも	20g	1 / 1 2 個
		乾燥わかめ	0.2g	
		みそ	10g	大さじ 1 / 2
		水	150 g	3 / 4 カップ

～1ヶ月の献立～

Day28

栄養：PFC比：P14.9%、F28.6%、C58.9%

※1日の平均PFC比：P=15~18% F=25~30% C=55~60%の範囲

カロリー：合計1802kcal



下記のメニューに加えて、好きなおやつ300kcal程度、取ってください！

<p>朝 (414kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ごま油風味の卵焼き ・みそ汁 	<p>昼 (696kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン ・スパゲティーナポリタン ・りんご 	<p>夕 (692kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉のガーリックソテー ・マカロニサラダ ・コンソメスープ (クルトン) 
---	---	---

【作り方】

朝	ごま油風味の卵焼き	①ボウルに卵を入れて溶き、塩を加えて混ぜる。 ②フライパンにごま油を入れて熱し、①の半分量を入れて、巻く。 ③残りの半分量を入れて、巻く。
	みそ汁	①白菜は一口大に切る。 ②鍋に水を入れて、沸騰したら①を入れ、柔らかくなったらみそを溶き、小口切りにした青ねぎを入れる。
昼	スパゲティーナポリタン	①玉ねぎは皮をむき半分に切り、薄切りにする。 ②にんじんは皮をむき玉ねぎの大きさに合わせて切る。 ③ピーマンは種を取り除き、玉ねぎの大きさに合わせて切る。 ④ベーコンは食べやすい大きさに切る。 ⑤スパゲッティは茹でる。 ⑥フライパンにマーガリンを入れて熱し、①～⑤とケチャップ・塩こしょうを入れて炒める。 ⑦お好みでお皿に盛った後、パルメザンチーズをかける。
夕	豚肉のガーリックソテー	①豚肉に塩こしょうをして、薄力粉をまぶす。 ②にんにくはみじん切りにする。 ③フライパンに油と②を入れて熱し、豚肉に火が通るまで両面を焼く。

マカロニサラダ	<p>①ハムは食べやすい大きさに切る。</p> <p>②きゅうりはスライスし、塩をして5分おき、水気を絞る。</p> <p>③玉ねぎは半分に切り2mmほどの薄切りにする。</p> <p>④鍋に水を入れて、沸騰したらマカロニを柔らかくなるまで茹でる。</p> <p>⑤玉ねぎも柔らかくなるまで茹でる。</p> <p>⑥ボウルに①②④⑤とマヨネーズ・塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。</p>
コンソメスープ（クルトン）	①鍋に水を入れて、沸騰したらコンソメ、塩、こしょうで味を調え、クルトンを入れる。

【献立Day28】

分類	レシピ名称	材料	分量	
朝	ごはん	ごはん	85g	
	ごま油風味の卵焼き	卵	60g	1個
		塩	0.1g	
		薄口しょうゆ	2g	
		ごま油	2g	小さじ1/2
	みそ汁	白菜	20g	
		青ねぎ	3g	
		みそ	8g	
		水	150g	3/4カップ
昼	ロールパン	ロールパン（個）	1個	
	スパゲティーナポリタン	マーガリン	10g	小さじ2
		スパゲッティ（乾）	100g	
		ベーコン	20g	2枚
		玉ねぎ	30g	1/6個
		にんじん	10g	1cm
		ピーマン	5g	1/6個
		塩	0.01g	
		こしょう	0.01g	
		有塩マーガリン	5g	小さじ1
		トマトケチャップ	25g	大さじ1・1/2
		パルメザンチーズ	1g	
	水		鍋にいっぱい	
りんご	りんご	1/4個		

夕	ごはん	ごはん	85g	
	豚肉のガーリックソテー	豚肉 (厚切り)	100g	
		塩こしょう	0.2g	
		薄力粉 (1等)	5g	小さじ1
		にんにく	3g	
		サラダ油	5g	小さじ1
	マカロニサラダ	マカロニ (乾)	10g	
		ロースハム	20g	2枚
		きゅうり	20g	2枚 c m
		玉ねぎ	10g	1/2 0個
		マヨネーズ	10g	大さじ1
		塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	
	コンソメスープ	クルトン	5g	
		固形コンソメ (ブイヨン)	3g	小さじ1
		塩	0.1g	
こしょう		0.01g		
水		180g	9/10カップ	

添付資料⑧-1 不安階層表の雛型

不安階層表を作りましょう

不安を感じる、怖いと思う食べ物があるなら、それを不安階層表に恐怖の強さ順に並べてみましょう。そして、下の階層の食べ物から食べていきましょう。もちろん、食べた後に代償行為はしないで！過食に限らず食事をした後に代償行為をしないことで、食事に対する恐怖を克服することができますよ。

〈不安階層表の見本〉

恐怖	曝露（立ち向かう恐怖刺激）の内容
100	自分で決めたカロリー（例: 1600 キロカロリー）を越えて、2000 キロカロリー食べる
90	一人前の定食を食べる
80	白米を一膳食べる
70	蕎麦を一人前食べる
60	バナナを一本食べる
50	チョコレートを一欠片食べる
40	みかんを一つ食べる
30	砂糖入りのヨーグルトを一つ食べる
20	ジュースを飲む
10	サラダ類の野菜を食べる
0	無糖のヨーグルトを一つ食べる

添付資料⑧-2 曝露反応妨害法記録シート

段階的に恐怖を感じる食べ物を食べていきましょう

不安階層表の下の階層に書いてある、食べ物からトライしましょう。

もちろん、食べた後に代償行為はなしで！

一般的には、最初の10分間が恐怖のピークで、30分くらいで恐怖が小さくなるのを感じて、60分くらいでかなり楽になりますよ！

毎日、不安解消表に記載した食べ物を1つ選んで、恐怖を感じる食べ物を食べていきましょう 🍀

食べる物
食べる前の不安/恐怖の強さ（0～100）
食べてから1時間後の不安/恐怖の強さ（0～100）
わかったことや、過食や食べ物への恐怖心を小さくするために、すると良いと思うことをメモしておきましょう！

恐怖心や不安を感じなくなってきたら、不安階層表で1つ上の食べ物にも、同じやり方で食べてみてくださいね。

添付資料⑨ 手がかり曝露記録シート

衝動にまかせて過食や排出行動をしてしまう場合には、「手がかり曝露」という技法が役に立ちます。過食や代償行為のきっかけとなる物・状況（手がかり）を、あえて体験してみることが手がかり曝露です。

過食や代償行為への衝動は、20～30分で小さくなっていくことを実感できますよ！

また、繰り返し手がかり曝露をしていると、しだいに発生する衝動が小さくなっていきます。

5つのステップで、手がかり曝露をしていきましょう！

ステップ1. 過食と代償行為の手がかりを見つける

質問：あなたは衝動的に過食や代償行為をしたくなる時がありますか？

もしあるなら、何をしている時、どのような状況ですか？

例) 痩せている人を見たときに痩せなきゃと思って下剤を使用したくなる、「太っている」と言われた記憶を思い出したとき、など。

ステップ2. 衝動の性質を知ろう！

- ・衝動は、とても強い感情なので、「早く〇〇をしなくては！」と強く駆り立てられるのは自然なことですよ。
- ・衝動的な行動をしてしまうときには、たいてい何か「きっかけ」となる刺激があります。
(例：食品CM、会話、SNSなど)
- ・栄養不足でフラフラしている時、カフェインや砂糖をとりすぎている時、睡眠不測の時には、衝動をコントロールするのが難しくなります。
- ・衝動は、30分程度で弱くなっていきます。強い衝動でも、30分くらいで気にならなくなりますよ！
- ・衝動的に行動しないためには、ただ単に実行を「さきのぼし」とすると良いです。
- ・衝動的な行動への「きっかけ」に繰り返し曝露（さらされる）ことで、衝動コントロール力（自制心）を育てることができます。

ステップ3. 過食の手がかり曝露を試みましょう！

ステップ4. 代償行為の手がかり曝露を試みましょう！

ステップ5. 衝動をコントロールする力を育てる技法「手がかり曝露」で、
分かったことを記録しましょう！

日常生活の中で練習し、過食と代償行為の時間を徐々に伸ばせるようにしていきましょう。①実行した手がかり曝露の記録と②過食と代償行為の回数を記録しましょう。

①手がかり曝露の記録
手がかり曝露の内容（例：ドーナッツを2つ買ってきて食卓に並べる）
衝撃の強さはどれくらいですか？〈衝撃の強さ：0（全くなし）～100（極めて高い）〉
どのように30分間の手がかり曝露をするか計画しましょう （例：ドーナッツを食べずに30分間、じっとしている。衝動が強すぎると感じた場合には、深呼吸して落ち着かせる）
手がかり曝露をしてみてどうなったか記録しましょう。
手がかり曝露後の衝撃の強さはどれくらいですか？変化はありましたか？ 〈衝撃の強さ：0（全くなし）～100（極めて高い）〉
②過食と代償行為の記録
1日の過食の回数
1日の代償行為の回数

添付資料⑩ 認知再構成の記録シート

日常生活で、ついしてしまう否定的な思考と発言を見つけて、そのたびにトレーニングで学んだ技法を試してみてくださいね。

ステップ1. 摂食障害に関係する否定的な思考や発言を特定しましょう。

例：ダイエットで細い体型にならないと、何もかもだめになってしまう。

ステップ2. 否定的な思考や発言がある時の気持ちを特定し、その強さを0～100で評価しましょう。

例：人生はとても悲惨で、私はひとりぼっちで孤独。

例：強さ 90

ステップ3. 否定的な思考や発言が正しい根拠/証拠を書き出しましょう。

例：家族と離れて一人暮らしだし、仲の良い友達は2人しかいない。

ステップ4. 否定的な思考や発言と矛盾する根拠/証拠を書き出しましょう。

例：母親や姉とはよく連絡を取り合っているし、信用できる友達が2人もいると考えることもできる。

ステップ5. ステップ1からステップ4までの内容を見比べて、適応的な考え方（楽になる考え方）をしてみて、書き出してみる。

例：一人暮らしで寂しいけど、家族と友達に恵まれている。だから一人ぼっちではない。独りぼっちで孤独と思うと、どうしようもなく不安になるけど、家族と友達に恵まれていると考えると安心することがわかった。

ステップ6. ステップ2で記載した否定的な思考や気持ちの強さに変化はありましたか？その強さを0～100で評価しましょう。

強さ（0～100）

生活での小さな幸せやポジティブな側面について記録してください。	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

添付資料⑪ ト라우マ記憶の書き直し記録シート

トラウマ記憶の意味の書き換えた内容を、毎日音読してくださいね。

1. ト라우マ体験を、ここで起こっているかのように語りましょう。

まずは書き出して、そのあとに音読すると良いですよ！

(例：クラスメートから、太っているとわれ、それが原因で仲間外れにされている。とても悲しくてつらい、怖いと思って泣きそう)

2. ト라우マ記憶を、その出来事をみていた他人（第三者）の目線で語りましょう。

(例：あの子が、廊下でクラスメートから太っているとわられた。びっくりして口を開けている。からかっている人は笑っているけれど、その子はなにも言えずに黙っていて悲しそう)

3. ト라우マ記憶を書き直すために、トラウマ記憶の中に成長して賢く強くなった自分が入りましょう。

そして、かつての今より未熟な自分の仲間になってあげて、その場に一緒にいて、支援したり、励ましたり、共感したり、なぐさめたり、助言してあげてください。

(例：クラスメートに酷いことを言われている昔の自分の前に割って入って、「やめなよ」と強い口調で注意した。「こっちにおいで」と昔の自分の手を引いて、その子たちから離れた場所に連れて行く。そこで、「大丈夫だよ、あなたは太ってなんかいないよ。それにやせすぎても健康に悪いんだよ。今の子達は意地悪だけど、将来は優しい友達ができるから心配しなくても、あなたはひとりぼっちにならないよ」と言って、なぐさめてあげる。)

トラウマ体験に関係したイメージが、次の1週間でどのくらい浮かんでくるか回数を記録しましょう！

--

添付資料⑫ 残存する信念（スキーマ）の書き換え記録シート

新しいルールを書いて、毎日音読しましょう！

新しいルールが正しいという証拠を日常生活の中で発見したら、その時のポジティブな気持ちと一緒に記録しましょう！

例：

- ① 健康的な食事をしていれば完璧にカロリー制限しなくても良い、体重は年齢とともに増えるのが普通だ。

観察した正しい証拠：「友人に相談したら、カロリーは気をつけているけど、あまり気にするとストレスになるからほどほどにしていると言われた。」

- ② 好きな服や着たい服を着た方が、幸福だろう。

観察した正しい証拠：「好きな服を着て外出すると、いつもよりウキウキした。」

- ③ ありのままを愛してくれる人もきっといる、私は誰かの役に立つことができる。

観察した正しい証拠：「友達の悩み事を聞いていたら、ありがとうと言われた。私でも役に立つことができると嬉しかった。」

添付資料⑬ 再発予防シート

過食症の認知行動療法のセッションは、いかがだったでしょうか？きっと、セッションを通して、自分の過食の悪循環のサイクルをつかみ、対処できるようになってきていることでしょう。せつかく、過食の悪循環のサイクルから抜け出せているのですから、認知行動療法を使い続けることで、過食の再発を予防しましょう。そのために、以下の再発予防シートに過去、現在の症状や、現在できていること、これからできることなどを記入して、日々の対処に活用していきましょう。

A. あなたの症状について、最悪の時と現在を比べてみましょう

どのような気分苦しんでいたか
(現在はどのようになったか)
どのような体調不良があったか
(現在はどのようになったか)
仕事や学業、家事や育児がどのように妨害されていたか
(現在はどのようになったか)

余暇や趣味がどのように妨害されていたか

(現在はどのようになったか)

対人関係上にどのような問題が生じていたか

(現在はどのようになったか)

変化したことを書き出してみてもう思ったか？

(現在はどのようになったか)

最悪のころを0点とすると、今の自分に何点をあげたいと思うか？

まだ残っている症状、困りごとはあるか

B. あなたの問題を維持していた要因を復習してみましょう

どのような状況が苦手だったか
その状況で、どのように考えていたか
対人関係上にどのような問題が生じていたか
その背後にあった「信念」は何だったか
どのような（逆効果を招く）行動をしていたか
注意を向けがちだったものは何か

C. これまでの回復を継続・強化していくために、何ができるでしょうか？

日々の生活で気をつけることはあるか
自分でこの治療（認知行動療法）で学んだことを続けていく方法や工夫はあるか
その他の工夫や、読んでみたい参考書はあるか

D. 今後、いつ、どのような状況で、似たような問題が生じると予想しますか？

--

E. 今後はどのように問題に対処しますか？

別の受け止め方（最悪な事態になったときに出てきそうな受け止め方に対する、別の考え方）
別の行動の仕方（最悪な事態になったときにやっしまいそうな行動に対する、別の方法）
気分転換やストレス対処の方法（できるだけたくさん）
自分では対処できないとき、誰にどのようにヘルプを求めるか