

COPD 一日の食事摂取量の目安

例) : 体重50Kg 男性 2250kcalの場合

食品群	食品名	数量 (g)	めやす量
穀類	ご飯・パン・麺など 	ご飯 400	朝：食パン6枚切2枚 昼：200g 夕：200g 
		パン 120	
芋類	じゃがいも・さといもなど 	50~100	じゃがいも1個または里芋2個は100g 
果物	バナナ・りんごなど 	200	バナナ1本またはりんご1/3個は100g 
魚介類	魚類 	80	あじ中1尾は60g さけ1切れは80g 
肉類	鶏肉・豚肉・牛肉など 	60~80	ささみ2本は80g 
卵類	卵 	50	卵1個 
大豆・大豆製品	大豆・豆腐・納豆など 	豆腐100~150	豆腐1/4丁は100g 納豆小パック1個は40g 
		または納豆40~60	
乳・乳製品	牛乳・ヨーグルトなど 	牛乳 200	牛乳コップ1杯は200ml ヨーグルト1個は100g前後 
		ヨーグルト 100	
油脂類	植物油・マーガリンなど 	20~40	植物油大さじ軽く2杯+マーガリン20g 
野菜類	緑黄色野菜 	120	生野菜両手1杯 生野菜両手2杯 
	その他の野菜 	230	
海藻	海藻・きのこ・小魚 	海藻・小魚 5	毎日しっかり摂りましょう
きのこ		きのこ 20	
調味料	砂糖 	20~25	大さじ2.5杯 小さじ2.5杯 
	みそ 	15	
その他	水分 	食事 1000~1500 飲み水 1000	水分制限のある方は主治医にご相談ください