

おかげさまで体脂肪計タニタの社員食堂※のレシピ本はベストセラーとなりました。

幅広い年齢層に支持頂き、シリーズ累計発行部数が436万部を突破しました。  
健康的な食事を取りながらダイエットをしたいという人が増えています。



2011年 上半期ベストセラー 単行本ー実用書

| 書名                                     | 著者                          | 出版社                 | 定価(円)<br>本体(円) |
|----------------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------|
| 1 体脂肪計タニタの社員食堂 500kcalのまんぷく定食          | タニタ                         | 大和書房                | 1,200<br>1,143 |
| 2 続・体脂肪計タニタの社員食堂 もっとおいしい500kcalのまんぷく定食 | タニタ                         | 大和書房                | 1,200<br>1,143 |
| 3 モムチャンダイエットプレミアム                      | チョンダヨン                      | 扶桑社                 | 1,470<br>1,400 |
| 4 女子栄養大学の学生食堂 500kcalからの好バランス定食        | PHP研究所<br>編<br>女子栄養大学<br>協力 | PHP研究所              | 1,260<br>1,200 |
| 5 女子栄養大学のカフェテリア カンタン今日のごはんはこれで決まり      | 小笠原章子                       | 幻冬舎エデュケーション発行/幻冬舎発売 | 1,155<br>1,100 |

※タニタ食堂は、(株)タニタの登録商標です。

## タニタ社員食堂レシピは「はかる」をキーワードに作られています。

タニタの社員食堂では、材料や食べる量をはかることで、余分なカロリーを摂取しないような工夫をして、500kcal前後のヘルシーな定食を作っています。

### ごはんをはかる

タニタの社員食堂では、食べる前に  
ごはんの量をはかっています。  
ごはんの量は100g=168kcal  
をおすすめしています。



### 油をはかる

きちんとはかることで、  
油の使いすぎを防ぎ  
カロリーダウンができます。



### 調味料をはかる

1食の塩分は3g前後に設定しています。  
塩分を抑えて料理を作ることで、  
味が濃くないので、  
ご飯の量が100gでも  
満足できます。



### 野菜をはかる

1食で100~200gの野菜を  
とるようにしています。  
料理方法は野菜を大きめに  
切ったり、火を通しすぎないなど  
工夫をしています。





## バランスの良い食事をするためには、ご飯は必ず必要です。

「日本人の食事摂取基準(2010年度版)」(厚生労働省)では、18歳以上の人是一日に必要なエネルギー量のうち、炭水化物からとる割合の目標値を、50%~70%としています。

炭水化物が  
**足りない**



疲れやすくなったり、脳の働きが鈍る

炭水化物を  
**摂りすぎる**

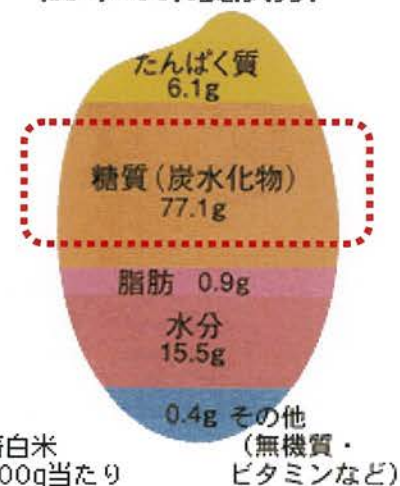


余分な糖質は体脂肪として蓄えられるので、太る



ご飯は、「食べると太る」と思われていますが、体を作る良質なたんぱく質や効率のよいエネルギー源になる炭水化物など、体に良い栄養を含んでいます。毎日、ごはんを食べることで、1日に必要な炭水化物を手軽に摂取することができます。

〈お米の栄養成分〉

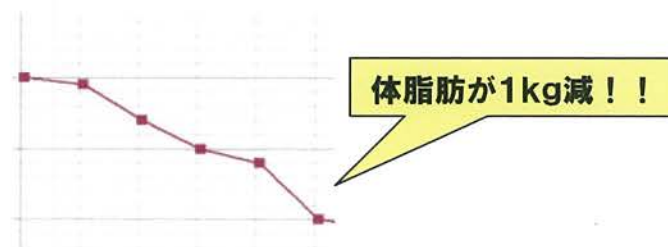


タニタ社員食堂では、ごはんの摂取量は100gをおすすめしています。

一般のレストランのごはんの量は、平均で200g=336kcalです。  
ごはんの量を100g=168kcalに抑えることで、無理のないダイエットができる他、おかずの品数を増やしてバランスの良い食事をとることも可能です。



①毎日100g摂取量を抑え、1カ月で体脂肪を1kg減らすことができます。



②おかずを1品追加することができます。





## 簡単にごはんのカロリーがはかれるクッキングスケールが新登場！

### ごはんカロリー ごはんカロリーモード搭載

お茶碗によそったごはんの量とカロリーを表示します。

＜白米100gをはかった場合＞



カロリーボタン  を1回押す

計量したごはんの量と  
カロリー(kcal)が表示されます。

※ 白米100g当たりのカロリーを168kcalとして計算しています。  
※ 白米以外のお米は、“マイカロリー”で計算できます。

## ごはん以外の食品のカロリーもはかれます

### マイカロリー マイカロリーモード搭載

はかりたい食品1つの100g当たりのカロリーを設定しておく、計量した分量のカロリーが表示します。

＜スパゲティ100gをはかった場合＞



カロリーボタン  を2回押す

カロリー(kcal)が分かります

※工場出荷時の設定は、スパゲッティ(乾麺: 100g当たり378kcal)が設定されています。

※パンやうどんなどの主食のカロリーは、付属の「タニタ生活ダイエットのコツ」冊子に記載されています。

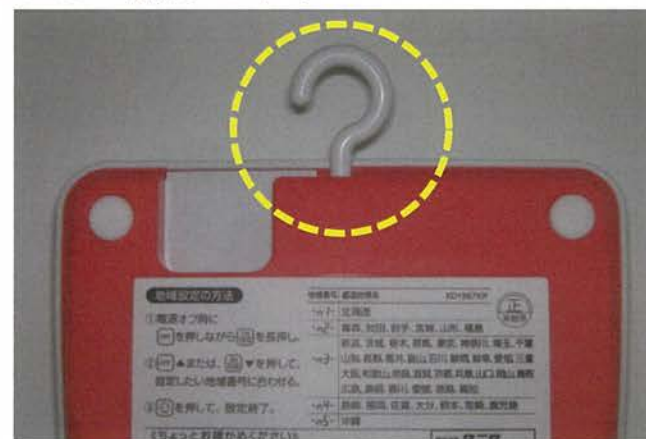


## 吊るして使用できるハンガーフックが付いています。

ハンガーフックは360度回転するので、ネットにかけて収納することもできます。手に取りやすい場所に吊しておくことが可能です。



本体に収納した状態



ハンガーフックを引き出した状態

### <設置することができる場所のイメージ>



タニタ生活ダイエットのコツを記載した冊子が付いています。

タニタ社員食堂の栄養士が教える料理やタニタ生活ダイエットのコツがわかりやすく掲載されています。

### 【冊子の内容】

#### ■タニタ生活ダイエットのコツ

- ・ごはんをはかる
- ・油をはかる、調味料をはかる
- ・野菜をはかる、定食スタイル
- ・体組成をチェック、消費カロリーをチェック

#### ■マイカロリーモード

食品のカロリーの調べ方

#### ■カロリー一覧

- ・主食
- ・メモ

