

コンビニやテイクアウトでも

主食・主菜・副菜を揃えるコツ！

主食（炭水化物） ご飯・パン・麺類 主菜（たんぱく質） 肉・卵・ハム・ソーセージ・チーズ・ツナ・魚・ヨーグルト・牛乳 副菜（ビタミン・ミネラル） 野菜サラダ・野菜炒め・具沢山の汁・和え物・野菜ジュース

Poor

唐揚げ弁当+メロンパン+スポーツドリンク (500ml)

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
野菜
食塩

Excellent!

白ご飯 (200g) + 豚肉の野菜炒め+具沢山の汁

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
野菜
食塩

ポイント

- ① 「野菜が入った主菜」や、「具沢山の汁」などで野菜を確保！
- ② メロンパン等の菓子パンは、食事というよりお菓子に近い存在です！油・砂糖・塩分の多い白ご飯を選ぶのがおすすめです。

Poor

豚骨ラーメン+半チャーハン+餃子 (4個)

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
野菜
食塩

Excellent!

野菜タンメン (汁を全部残した場合) + 餃子 (4個)

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
野菜
食塩

ポイント

- ① 麺類は塩分が多いので、汁は残しましょう！全て飲むと1日分の塩分をオーバーする事も。
- ② 主食は1種類にしましょう！麺とおにぎり, 麺と丼, 麺とパン等、主食の重ね食は要注意！

Poor

野菜ミックスサンド+春雨スープ (かきたま)

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
野菜
食塩

Excellent!

野菜ミックスサンド+サラダチキン+バナナ1本

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
野菜
食塩

ポイント

- ① ダイエットを意識しすぎて、栄養が不足してしまうと疲れやすい体になります。パンだけでは不足しやすい栄養をバナナで補いましょう。たんぱく質の食材を組み合わせることも忘れずに。
- ② サラダをプラスする場合、マヨネーズを使っているポテトサラダ等はエネルギーや脂質が高いため控えましょう。

※参考値：50歳 男性 2,100kcal/日 身体活動レベル(低い) ※1食あたりの充足率 ※野菜は1食120gとして算出