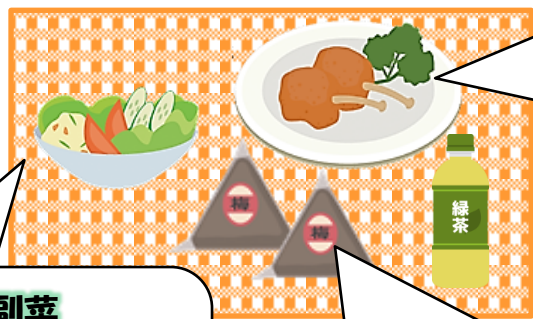


秘伝
その1

主食・主菜・副菜を
そろえるべし!



副菜

野菜、海藻、きのこなど

体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品

血や肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。

主食

ごはん、パン、麺類

体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

秘伝
その2

栄養成分表示を見るべし!

栄養成分表示を参考に、過不足分は他の食事で調整しましょう。

<1食分の目安>

日本人の食事摂取基準(2015年版)

	18~29歳 女性	30~49歳 女性	3~5歳 男女
エネルギー(kcal)	650	660	367
たんぱく質(g)	16.7	16.7	7.2
脂質(g)	18.0	18.3	10.2
炭水化物(g)	93.4	94.8	52.7
食塩相当量(g)	2.3		1.2

栄養成分表示【例】

(1個あたり)

おにぎり(鮭)



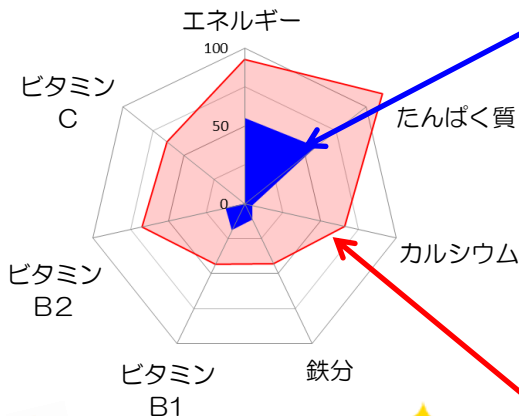
エネルギー 174 kcal
たんぱく質 4.6 g
脂質 1.9 g
炭水化物 34.5 g
食塩相当量 1.2 g

※3~5歳のお子さんは、1日150~200kcalくらいのおやつを食べることを想定し、算出しています。

秘伝
その3

栄養バランスよく
組み合わせてみるべし!

<1食の充足グラフ>



主食

おにぎり 2個
(鮭・おかか)



エネルギー 358kcal
食塩相当量 2.3g

主菜・副菜を
プラス!

主食

おにぎり
+
ツナサラダ
+
ヨーグルト

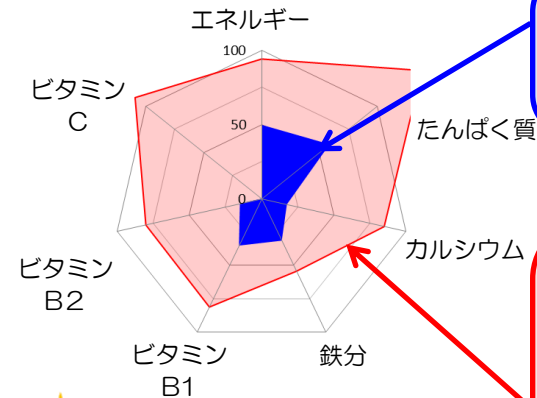


主菜 & 副菜

エネルギー 602kcal
食塩相当量 3.2g

3歳くらいのお子さんは、おにぎりを1個、サラダは半分にするとういですが、塩分が多めですので、おにぎりの具を取り除いて食べる等の工夫も。

<1食の充足グラフ>



主食

レーズンパン 3個



エネルギー 323kcal
食塩相当量 1.2g

主菜・副菜を
プラス!

主食

レーズンパン
+
サラダチキン
(1/4個分)
野菜サラダ
+
カフェオレ
+
バナナ 2/3本



主菜 & 副菜

エネルギー 611kcal
食塩相当量 2.2g

3歳くらいのお子さんは、パンは2個、サラダは半分にしてサラダチキンを少しのせ、カフェオレは牛乳にすると良いですね。バナナ1/3本はお子さんへ。