

献立編 (1) コンビニエンスストアでお弁当を購入する場合

コンビニでの献立の選び方

- ・主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましょう
- ・栄養成分表示ラベルを確認してみましょう
- ・市販の総菜は塩分が多いため、コンビニ食ばかり食べるにならないように注意しましょう
- ・量が多いときは、勇気をもって残しましょう

1600kcal

■ 例1) 1600kcal (炭水化物 60%) の献立

合計	1580kcal	炭水化物 244g、タンパク質 65g、脂質 44g、塩分 9.0g
----	----------	------------------------------------

朝食



- ・雑穀米おにぎり
 - ・おにぎり
 - ・調整豆乳 200ml
- 460kcal タンパク質 16g 炭水化物 80g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
 - ☞乳製品や豆乳などでタンパク質やミネラルを補う

昼食



- ・親子丼
 - ・海藻とオクラのねばねばサラダ
- 570kcal タンパク質 25g 炭水化物 93g
- ☞丼ものや麺類の単品にせず副菜を追加する
 - ☞余分なタレは除いて減塩する

夕食



- ・パックもち麦ごはん 150g
 - ・ほっけの塩焼き
 - ・ごぼうサラダ
 - ・皮むきりんご
- 550kcal タンパク質 24g 炭水化物 71g
- ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
 - ☞果物は1日 80kcal 程度までにする

■ 例2) 1600kcal (炭水化物 50%) の献立

合計	1620kcal	炭水化物 204g、タンパク質 67g、脂質 66g、塩分 6.6g
----	----------	------------------------------------

朝食



- ・ミックスサンドイッチ
 - ・バナナ
 - ・ギリシャヨーグルト
- 550kcal タンパク質 24g 炭水化物 65g
- ☞乳製品などでタンパク質やミネラルを補う
 - ☞果物は1日 80kcal 程度までにする
 - ☞ヨーグルトは糖質の少ないものを選びましょう

昼食



- ・ビビンバ (1/2 日分の野菜使用)
 - ・調整豆乳 200ml
- 690kcal タンパク質 23g 炭水化物 84g
- ☞野菜の多い商品を選ぶ
 - ☞豆乳などでタンパク質や食物繊維を補う
 - ☞飲料は甘くないものを選ぶ

夕食

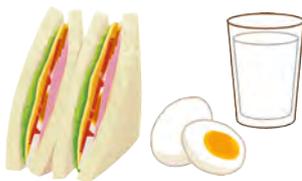


- ・パックもち麦ごはん 150g
 - ・鮭の塩焼き
 - ・ミックスサラダ (ノンオイルドレッシング)
- 380kcal タンパク質 21g 炭水化物 55g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
 - ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
 - ☞ドレッシングはノンオイルや減塩タイプを選ぶ

■ 例 3) 1600kcal (炭水化物 40%) の献立

合計	1610kcal	炭水化物 159g、タンパク質 90g、脂質 72g、塩分 11.6g
----	----------	-------------------------------------

朝食



- ・レタスサンドイッチ
 - ・味付き茹で卵
 - ・牛乳 200ml
- 470kcal タンパク質 23g 炭水化物 35g
- ☞乳製品などでタンパク質やミネラルを補う

昼食



- ・さばの塩焼き幕の内弁当
 - ★ご飯 75g を残すと糖質は約 28g 減 (茶碗 1/2 膳程度残す)
 - ・豆腐とひじきの煮物
- 690kcal タンパク質 31g 炭水化物 71g (ご飯 75g を残した場合)
- ☞お弁当だとご飯の量が多くなるため、残して調整しましょう
 - ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
 - ☞漬物やドレッシングは残して減塩する

夕食



- ・もち麦おにぎり
 - ・鶏野菜鍋 (1/2 日分の野菜使用)
 - ・ギリシャヨーグルト
- 460kcal タンパク質 36g 炭水化物 53g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
 - ☞野菜の多い商品を選ぶ
 - ☞つゆは残して減塩する