

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

1800kcal

■ 例 4) 1800kcal (炭水化物 60%) の献立

合計	1780kcal	炭水化物 270g、タンパク質 66g、脂質 54g、塩分 10.4g
----	----------	-------------------------------------

朝食



- ・雑穀米おにぎり
 - ・おにぎり
 - ・味付き茹で卵
 - ・調整豆乳 200ml
- 520kcal タンパク質 22g 炭水化物 81g
- ☞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



- ・中華丼 (1/2 日分の野菜使用)
 - ・海藻とオクラのねばねばサラダ
 - ・ギリシャヨーグルト
- 680kcal タンパク質 24g 炭水化物 116g
- ☞野菜の多い商品を選ぶ
 - ☞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

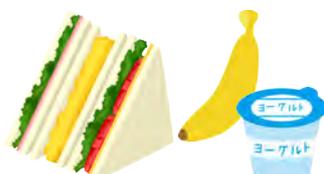


- ・パックもち麦ごはん 150g
 - ・さばの味噌煮
 - ・ミックスサラダ (ノンオイルドレッシング)
 - ・皮むきりんご
- 570kcal タンパク質 20g 炭水化物 73g
- ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
 - ☞果物は 1 日 80kcal 程度までにする

■ 例 5) 1800kcal (糖質 50%) の献立

合計	1820kcal	炭水化物 226g、タンパク質 83g、脂質 73g、塩分 8.8g
----	----------	------------------------------------

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

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

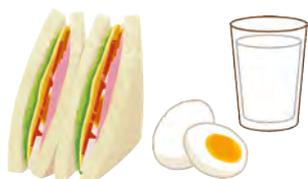


- ・パックもち麦ごはん 150g
- ・鮭の塩焼き
- ・根菜の生姜スープ
- ・豆腐とひじきの煮物
- 580kcal タンパク質 36g 炭水化物 77g
- ☞玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
- ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ
- ☞汁物は具沢山のものを選ぶ

■ 例 6) 1800kcal (糖質 40%) の献立

合計	1830kcal	炭水化物 185g、タンパク質 94g、脂質 84g、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 50g を残すと糖質は約 18g 減
(おにぎり 1/2 個程度残す)
- ・豆腐とひじきの煮物
- 730kcal タンパク質 32g 炭水化物 80g
(ご飯 50g 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

間食



- ・素焼ミックスナッツ 20g
- 130kcal タンパク質 3g 炭水化物 4g
- ☞間食は低糖質のものを選ぶ

夕食



- ・もち麦おにぎり
- ・鶏野菜鍋 (1/2 日分の野菜使用)
- ・皮むきりんご 80g
- ・ギリシャヨーグルト
- 500kcal タンパク質 36g 炭水化物 65g
- ☞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
- ☞果物は 1 日 80kcal 程度までにする