

## 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

### 2000kcal

#### ■ 例 7) 2000kcal (炭水化物 60%) の献立

合計	2050kcal	炭水化物 308g、タンパク質 71g、脂質 67g、塩分 10.3g
----	----------	-------------------------------------

#### 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

#### 間食



- ・バナナ 1本
- 110kcal タンパク質 1g 炭水化物 28g

#### 夕食



- ・パックもち麦ごはん 150g
  - ・さばの味噌煮
  - ・ポテトサラダ S (200kcal 程度のもの)
  - ・皮むきりんご 80g
- 740kcal タンパク質 24g 炭水化物 83g
- ☞不足しがちな魚や大豆製品を選ぶ

#### ■ 例 8) 2000kcal (糖質 50%) の献立

合計	2030kcal	炭水化物 247g、タンパク質 103g、脂質 78g、塩分 11.4g
----	----------	--------------------------------------

#### 朝食



- ・トーストサンドハム&チーズ
  - ・味付き茹で卵
  - ・バナナ 1本
  - ・ギリシャヨーグルト
- 660kcal タンパク質 37g 炭水化物 78g
- ☞乳製品などでタンパク質やミネラルを補う

昼食



- ・ビビンバ (1/2 日分の野菜使用)
  - ・豆腐とひじきの煮物
  - ・調整豆乳 200ml
- 810kcal タンパク質 32g 炭水化物 96g
- ☞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
  - ・ツナと卵のサラダ+ノンオイルドレッシング
  - ・根菜の生姜スープ
- 560kcal タンパク質 34g 炭水化物 73g
- ☞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 9) 2000kcal (糖質 40%) の献立

合計	2020kcal	炭水化物 219g、タンパク質 105g、脂質 85g、塩分 12.7g
----	----------	--------------------------------------

朝食



- ・トーストサンドハム&チーズ
  - ・味付き茹で卵
  - ・牛乳 200ml
- 580kcal タンパク質 33g 炭水化物 51g
- ☞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
  - ・豆腐とひじきの煮物
- 810kcal タンパク質 33g 炭水化物 99g
- ☞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