

朝・昼食が
適当になりがち
です...

あなたの食事量、足りていますか？

食事量の不足はエネルギーや栄養素の不足に直結し、からだの不調につながります。ここでは、実際の食事例を基に、簡単に出来る改善点を掲載しています。ご自身の普段の食事量ともぜひ比較してみてください。

朝食例



Advice

全体的に食事量が少なく、エネルギーや、栄養素が不足しています。たんぱく質の多い食材や、ビタミンの補給源となる野菜類を足せると◎です。手軽にプラス出来る、卵やチーズ、冷凍野菜がオススメです。



昼食例



Advice

昼食の代表格、丼や麺類は単品で食べることが多く、食事量・栄養素ともに不足しがちです。カット野菜や乾物、冷凍品などを使うと、簡単に食事のボリュームが増します。



夕食例



Advice

主食・主菜・副菜が揃った献立で、栄養バランスは◎です！

この日の食事は約1,340kcal→約1,800kcalにアップ！
1日3食にこだわらず、**+αの間食**も使って、食事量を確保しましょう。
食事量の慢性的な不足は、だるさやふらつき、便秘など、からだの不調に直結するので、主食・主菜・副菜を揃えて食べる量も意識出来ると◎です。

20～30代女性・授乳無の場合
(身体活動レベルふつう)

2,000～2,050kcal/日
※授乳婦の場合+350kcal

あると便利！ストック食材リスト

ここでは、自宅に常備しておくで簡単にちょい足し出来る便利食材を、主食・主菜・副菜・間食に分けてご紹介します。
このような食材を買い置きしておくで、簡単に食事のボリュームアップにつながります。

主食

ごはん、パン、麺類などの炭水化物



主菜

肉、魚、卵、豆、乳製品など



副菜

野菜、海藻、きのこなど



間食

不足しがちな栄養素を含む食材がオススメ！
(鉄分、カルシウム、食物繊維など)



超簡単エビピラランチ



エネルギー	487kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	9.9g
炭水化物	79g
食塩相当量	3.3g

材料

冷凍エビピラフ…1袋 ツナ缶（オイル不使用・無添加）…小1缶
こしょう…適量
かぼちゃサラダ（総菜）…1パック 冷凍枝豆…大さじ1
卵スープ（フリーズドライ）…1袋 冷凍ほうれん草…大さじ1

作り方

1. 冷凍枝豆と冷凍ほうれん草はあらかじめ解凍しておく
2. エビピラフは電子レンジで温め、軽く汁気を切ったツナ缶を盛り付ける。お好みでこしょうをふる。
3. かぼちゃサラダに枝豆を盛り付ける
4. スープカップに卵スープとほうれん草を入れ、熱湯を注ぐ

Point

- ◆ 冷凍食品と乾物だけを使う、超簡単なランチです。
- ◆ 主食と主菜は【チキンライス+温泉卵】、【高菜チャーハン+納豆】の組合せなどもオススメ。
- ◆ 市販の総菜やスープだけでは野菜が不足することも。冷凍野菜をプラスして栄養価や彩りアップ！

