

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事が多く、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！

