



栄養士からの  
アドバイス

# いつもの食事をちょっと工夫

これまでの食事

.....> ちょっとの工夫で

## 朝食は朝のスタート

- 今日から朝食を食べて  
元気よくスタートダッシュ
- どうしても食べられない人は  
野菜ジュースやバナナから

コーヒー



ヨーグルト (牛乳乳製品1つ) コーヒー (みかん (果物1つ))



トースト (主食1つ)



食べることから始めましょう

## 昼食は野菜摂取を心がけて

- 外食は野菜たっぷりの  
定食メニューを
- 単品メニューは  
野菜料理を1つ加えて

カツカレー (塩 脂)  
(主食2つ 副菜2つ  
主菜3つ)



カレーライス (塩 脂)  
(主食2つ 副菜2つ 主菜2つ)



サラダ (副菜1つ)



カツをやめて脂質を減量  
サラダで野菜を増量

## 間食はエネルギーを考えて

午後の一息  
缶コーヒー (190ml) 100 kcal  
まんじゅう 200 kcal

午後の一息  
お茶 (190ml) 0 kcal  
せんべい (2枚) 75 kcal

## 夕食は1日の計

- 朝・昼食で不足している料理の  
「つ」を補って
- アルコール飲料・夜食は控えて

ビール 2杯 (200Kcal)  
バターピーナッツ 30粒 (180Kcal)

冷奴 (主菜1つ) ポテトサラダ (副菜1つ)

ご飯 豚肉のしょうが焼き (脂)  
(主食2つ) (主菜3つ)



ビール 1杯 (100Kcal)

野菜料理はあっさりと

枝豆 (副菜1つ)



豚肉のしょうが焼き (脂)  
(主菜3つ)



ご飯 貝たかさんみそ汁  
(主食2つ) (副菜1つ)



## 広島県の目標

広島県では、「野菜摂取量」の不足  
や「食塩摂取量」「脂質摂取量」の過剰  
が見られます。

1日の食事で

「野菜」

350g以上の野菜を  
今より**プラス100g**を！

「食塩」

9g以下に  
今より**マイナス1g**を！

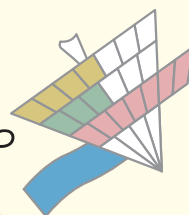
「脂肪エネルギー比率」

25%以下に  
今より脂質**マイナス5g**を！  
めざしましょう！

脂質を多く含む料理 (脂) 塩分を多く含む料理 (塩)

これまでの食事

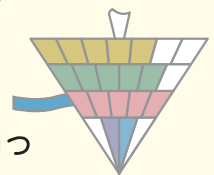
主食 4つ  
副菜 3つ  
主菜 7つ  
牛乳・乳製品 0つ  
果物 0つ



嗜好品680kcal

.....> ちょっとの工夫で

主食 5つ  
副菜 5つ  
主菜 5つ  
牛乳・乳製品 1つ  
果物 1つ



嗜好品175kcal