

# 管理栄養士おすすめ 1食 600kcal

1食分の野菜を約 150g

1日の野菜摂取目安量は350g

1日の必要エネルギー目安量

成人男性 約 1800~2200kcal

成人女性 約 1600~2000kcal

※身体活動量等により個人差があります。

野菜たっぷり！生野菜サラダ  
ビタミン・ミネラル  
食物繊維が摂れます



付け合せは食物繊維豊富！  
ナムル（もやし、人参、ほうれん草）  
れんこんチップス  
☆ビタミンCとお肌のハリ、  
シミソバカス予防



大豆は良質なたんぱく質！  
揚げだし豆腐  
もう1品！焼売2種類

箸休めにいかがですか？  
フルーツ杏仁豆腐



ビタミン・食物繊維が豊富！  
5分つき米  
☆疲労回復の  
ビタミンB1  
☆抗酸化作用の  
ビタミンE



塩分控えめ！お味噌汁  
塩分濃度0.8%  
☆一般家庭は  
約1.0~1.5%  
塩分を控えて  
高血圧、胃がん  
肥満予防

