



# ピースな時間 × 管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1

## あずき玄米

発酵させたあずき玄米はもちり  
味わい深く、毎日食べたくなります。

鉄分・食物繊維もたっぷり！

おすすめポイント2

## 多様な酢の物

食材本来の味を生かした酢の物は、肉や魚などバリエーション豊  
かで、家でもマネしたくなる味。  
代謝を上げ、疲れをとります。

おすすめポイント3

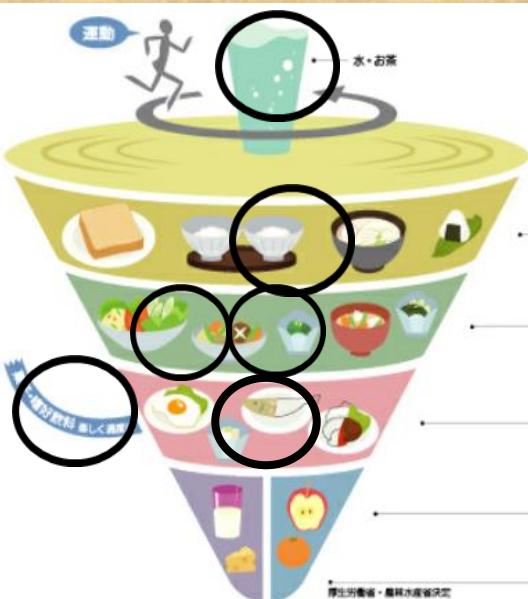
## 創作野菜料理

様々な工夫をした野菜料理は、  
食物繊維、ビタミン、ミネラルが  
摂取できます。

## あるもんDEプレート

### + 手作りデザート

ケーキは、しっとり優しい甘さ。  
クッキーはハーブ入りで、卵不使用、  
きび糖、米油使用。



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) 280kcal ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5杯 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、パン1枚、うどん1束、そば1束、ラーメン1杯、カレーうどん 1.5杯 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1束、おにぎり1個、カレーうどん
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻、豆など) 280kcal 野菜料理3品程度	1.5杯 = ほうろく炒め、ゆでたまご、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら 2.5杯 = ほうろく炒め、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵) 280kcal 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1.5杯 = 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理 3.5杯 = ハンバーグステーキ、鶏肉、肉、魚、卵、大豆料理
<b>2 牛乳・乳製品</b> 280kcal 牛乳だったら1本程度	1.5杯 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト 2.5杯 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト
<b>2 果物</b> 280kcal みかんだったら2個程度	1.5杯 = みかん、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご 2.5杯 = みかん、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご

上のおすすめメニューで  
○印部分が摂取できます。  
1日に、「何を」、「どれだけ」食  
べたらよいのか考える時の参  
考にしましょう。

※詳細については農林水産省のホー  
ムページをご覧ください。