



# 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

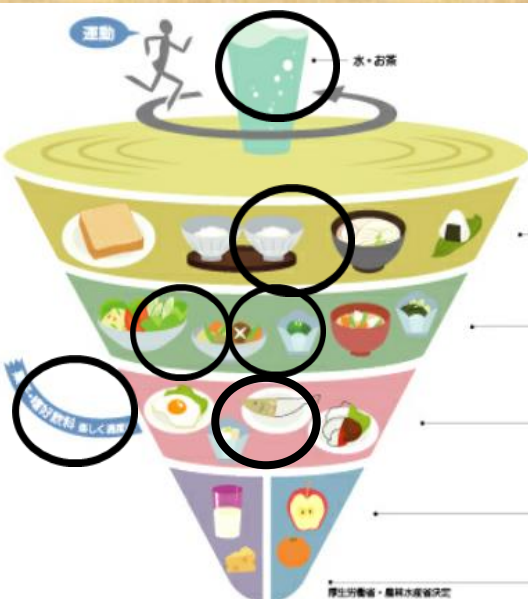
## 創作野菜料理

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1杯、パン1枚、麺100g 1.5杯 = ごはん1杯、パン1枚、麺100g 2.5杯 = ごはん1杯、パン1枚、麺100g、ごはん1杯、パン1枚、麺100g
<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 = 野菜料理1品、きのこ料理1品、海藻料理1品、豆料理1品 2.5杯 = 野菜料理1品、きのこ料理1品、海藻料理1品、豆料理1品
<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 = 肉料理1品、魚料理1品、卵料理1品 2.5杯 = 肉料理1品、魚料理1品、卵料理1品
<b>2 牛乳・乳製品</b> 280kcal 牛乳だったら1本程度	1.5杯 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、ソフトクリーム1杯 2.5杯 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、ソフトクリーム1杯
<b>2 果物</b> 280kcal みかんだったら2個程度	1.5杯 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、オレンジ1個、グレープフルーツ1個 2.5杯 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、オレンジ1個、グレープフルーツ1個

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。