



agrass × 管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1

玄米と雑穀米

特別栽培米の玄米と雑穀米は、ハーフ＆ハーフがおすすめ。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。

おすすめポイント2

選び抜かれた食材

「できる限り体にいい食材を」とこだわって選んだ食材は、農薬・化学肥料を使わない野菜や調味料など、安心食材です。

おすすめポイント3

ホッとするみそ汁

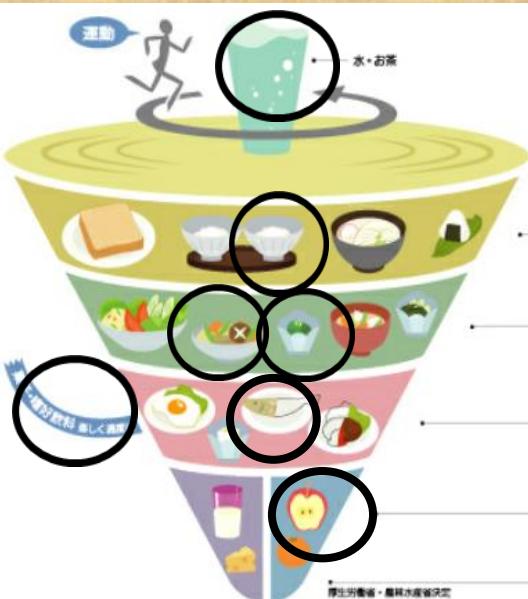
有機みそと天然素材のだし(昆布・かつお節、干椎茸)で作ったみそ汁は香りがよく、コクがあります。

身体に優しいデリセット

心地良い空間で、身体の内側からキレイに

+ 手作りデザート

小麦粉や卵、乳製品、白砂糖を使わないデザートは、素材の味を活かした優しい甘さで胃にもたれません。



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
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 280g ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん1杯、おにぎり1個、パン1枚、うどん1杯 1.5つ分 = ごはん1杯、うどん1杯、おにぎり1個、パン1枚、うどん1杯、おにぎり1個
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻、豆など) 280g 野菜料理3皿程度	1つ分 = ほうろく炒め、わかめとわかめのお味噌汁、きんぴら、ほうろく炒め、わかめのお味噌汁、きんぴら、ほうろく炒め、わかめのお味噌汁 2つ分 = ほうろく炒め、わかめのお味噌汁、きんぴら、ほうろく炒め、わかめのお味噌汁、きんぴら
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆、豆腐) 280g 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、卵、豆腐料理1皿、肉、卵、豆腐料理1皿、肉、卵、豆腐料理1皿 2つ分 = 肉、卵、豆腐料理1皿、肉、卵、豆腐料理1皿、肉、卵、豆腐料理1皿 3つ分 = 肉、卵、豆腐料理1皿、肉、卵、豆腐料理1皿、肉、卵、豆腐料理1皿
2 牛乳・乳製品 280g 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、スモークチーズ1個、ヨーグルト1杯、牛乳1杯 2つ分 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、スモークチーズ1個、ヨーグルト1杯、牛乳1杯
2 果物 280g みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、梨1個、りんご1個、バナナ1本、梨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」食べたらい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。