



# 珍満 × 管理栄養士 おすすめメニュー



## 国産豚のホルモンミックス

ヘルシーなホルモンを野菜と一緒に食べて疲労回復&免疫力↑  
新鮮な生ホルモンはレバーを筆頭に様々な部位を食べることで、貧血予防に効果的なヘム鉄だけでなく、たんぱく質、ビタミンB12、B6、葉酸などが摂取できます。炭火で香ばしく焼き上げて。



## おすすめポイントセカンドメニュー

栄養素の宝庫であるアボカドを使った料理や、新鮮な彩りサラダ、野菜の七輪炙り焼きを一緒に頼めば、栄養素の吸収もよくなります。大和市内産のライスも魅力的。

## 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) ごはん(中盛り)だたら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、焼きそば、うどん、ラーメン 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、焼きそば1杯、ラーメン1杯
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、お豆腐の味噌汁、揚げたての天ぷら、肉じゃが、お味噌汁、お漬物、お茶 2つ分 = 野菜炒め、お豆腐の味噌汁、揚げたての天ぷら、肉じゃが、お味噌汁、お漬物、お茶
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だたら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム
<b>2 果物</b> みかんだたら2個程度	1つ分 = みかん、りんご、バナナ、梨、葡萄、いちご、オレンジ、みかん

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。  
上のおすすめメニューで○印部分が摂取できます。

※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。

