

管理栄養士が

献立改善しました!



食事には気を使っているつもり。だけど、実際のところ自分の食事って栄養バランス的にはどうなんだろう。そんな思いを持った方も多いのでは。今回は、同じような悩みを持つMさんの食事に注目して、管理栄養士が献立改善いたします!

山口県在住、30代Mさん(女性)のお悩み

育ちざかりでやんちゃな子ども(6歳、3歳)を追いかけ回す毎日。子どもの食事はなるべく栄養が摂れるよう気にしていますが、ヘトヘトに疲れている時は「あと1品」が作れないこともしばしば。何か足りないんじゃないかな〜と気になっています。家族のみんなが大好きな「からあげ」は、まとめて作り置きするのが定番。この日は自分のお弁当と夕食にも使いました。

Before

主食を改善!

朝食

- 食パン(バター) 1枚
- フレンチトースト 1枚
- バナナ 1/3本
- 牛乳 100cc



朝はしっかり食べる派! 手軽に作れるフレンチトーストは我が家の定番です。

副菜を改善!

昼食

- 5分づきご飯 120g、炒りごま、梅びしお、蒸し大豆、しそ昆布佃煮
- 鶏からあげ 30g
- 卵とピーマンの炒め物 30g



間食

- コーヒー(砂糖入り) 2杯

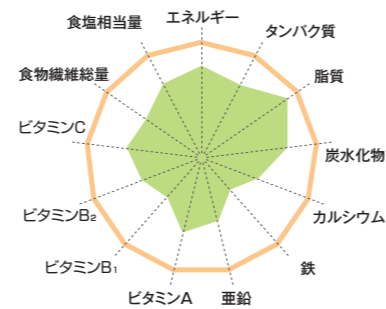
副菜を改善!

夕食

- 白ご飯 100g
- 鶏からあげ 80g
- トマトと水菜のサラダ(梅ドレッシング) 60g
- 夏野菜炒め 70g
- かぼちゃサラダ 80g



Mさんの1日の充足率



管理栄養士が1日の食事を診断!

30代女性の平均的な食事量に比べ、小柄なMさんの食事量は少ない。その分ビタミンやミネラルの摂取量が、必要量を満たしていない点が気になります。夕食ではしっかり150g以上の緑黄色野菜が摂れています。朝食や昼食でも野菜や海藻などが摂れると良いですね。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。

After

朝食

- ツナエッグトースト
- バナナ
- 牛乳

ツナと卵で、しっかりタンパク質を補給。卵には鉄やビタミンも入っていて、忙しい朝の救世主です!

トーストに + ツナ & 卵

昼食

- 5分づきご飯、炒りごま、梅びしお、海苔
 - 鶏肉のごま衣揚げ
 - 切干大根と大豆の煮物
 - ズッキーニのおかか炒め
- 唐揚げの衣にごまを加えて、鉄やカルシウムを補給! また、主食メインだったお弁当に副菜をプラスしてバランスよく仕上げました。

からあげに + ゴマ & 海苔

夕食

水菜サラダに + ひじき

水菜のサラダにはひじきを加え、鉄分補給!

かぼちゃサラダに +アーモンド

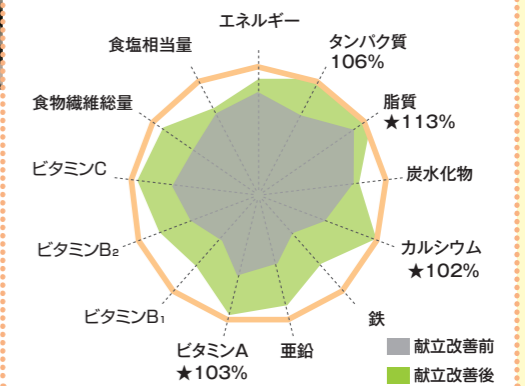
かぼちゃサラダにはアーモンドを加え、ビタミンとミネラルを摂取!

夏野菜炒めに + 鶏肉

朝食のフレンチトーストや昼食のから揚げで、脂質の割合が高め。そこで、夏野菜炒めに鶏肉を加え、煮込み料理にしました。

- 5分づきご飯
 - チキンの夏野菜煮込み
 - ひじきと水菜のサラダ(梅ドレッシング)
 - かぼちゃサラダ
- 3食トータルで脂質を抑え、不足していたビタミンA、B群、Cや、カルシウム、鉄といったミネラルを補いました!**

献立改善前、後の充足率(1日分)



ビタミンやミネラルは、1日の必要量はわずかでも、健康の基礎となるからだづくりに欠かせない、大切な栄養素。サラダや小鉢料理にプラスするなど、無理のない範囲でぜひ続けましょう。



これならできそう! よーし、頑張ります!