

まずは食事バランスが大切です

あさ
朝

香るバターの
サックリ
メロンパン

缶コーヒー



もっちチョコパン



うちなーおにぎりセット

グリーンスムージー
Off & Plusごまど香味野菜
ドレッシング

たんぱく質が
不足

たんぱく質

炭水化物

脂質

693 kcal

たんぱく質

1日のはじまりの朝食は、
色々な食材を組み合わせて、
しっかりとりましょう。

主食

主菜



457 kcal



脂質

炭水化物

ひる
昼



しょうゆラーメン



カフェオレ



Lチキ旨塩



おにぎりセット



ミックスサラダ

ノンオイルドレッシング
香味青じそ

たんぱく質

脂質
オーバー!

炭水化物

772 kcal

たんぱく質

揚げ物を控え、
野菜をしっかりとると
お腹も栄養も満足します！

炭水化物

649 kcal



両手のひら1杯分



公益社団法人 沖縄県栄養士会

まずは食事バランスが大切です

夕
べ
の
食
事



うちなー弁当
チキンカツ&スパイシー



鶏照焼
(高菜明太)弁当

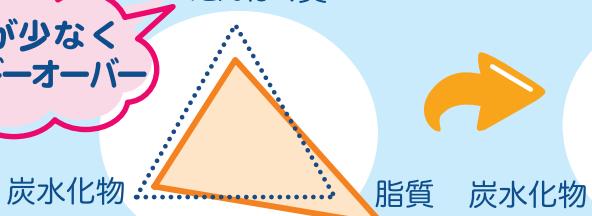


もずく



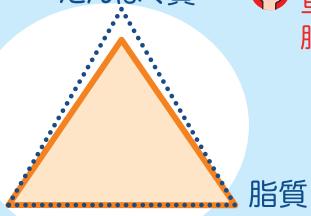
すりおろしにんにく
ドレッシング

たんぱく質



1051kcal

たんぱく質



609 kcal

エネルギーひかえめ、
早い時間の夕食は
肥満予防のコツ！



もずくの代わりに
めかぶもおすすめ！

おつ
まみ



濃厚カルボナーラ



GOLDMASTER
アルコール6%



からあげクン Regular

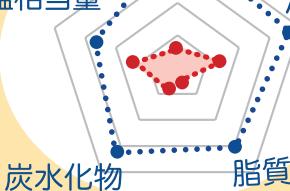
1010 kcal



脂質や塩分が多く含まれる
おつまみはNG！

エネルギー

食塩相当量



226 kcal



ビタミン・ミネラルが豊富な
海藻などがおすすめ！