



## バランスのよい食事のポイント！

①1日に必要なエネルギーや栄養素の目安は？  
1食の場合は1/3量くらいを目安にしましょう。

| 男性                                                                           | 年齢      | 女性                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------|
| エネルギー 2,700 kcal<br>たんぱく質 65g<br>脂質 60~90g<br>炭水化物 338~439g<br>食塩相当量 7.5g 未満 | 30~49 歳 | エネルギー 2,050 kcal<br>たんぱく質 50g<br>脂質 46~68g<br>炭水化物 256~333g<br>食塩相当量 6.5g 未満 |
| エネルギー 2,600 kcal<br>たんぱく質 65g<br>脂質 58~87g<br>炭水化物 325~423g<br>食塩相当量 7.5g 未満 | 50~64 歳 | エネルギー 1,950 kcal<br>たんぱく質 50g<br>脂質 43~65g<br>炭水化物 244~317g<br>食塩相当量 6.5g 未満 |

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)身体活動レベル「普通」

②栄養成分表示を見て選ぼう！

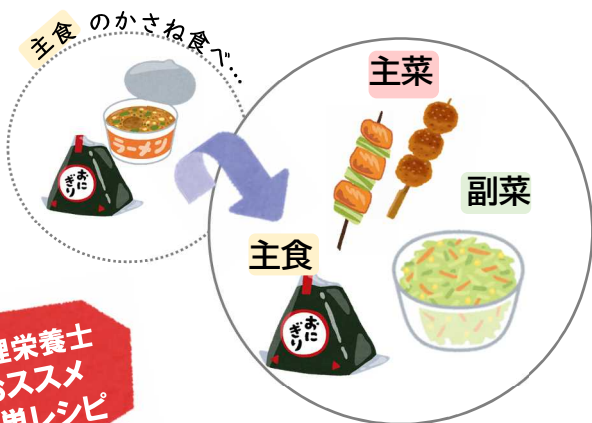
| 栄養成分表示<br>1食(〇〇g)当たり |        |
|----------------------|--------|
| エネルギー                | 〇〇kcal |
| たんぱく質                | 〇〇g    |
| 脂質                   | 〇〇g    |
| 炭水化物                 | 〇〇g    |
| 食塩相当量                | 〇〇g    |

100g、100ml、  
1個、1食など  
それぞれの単位  
ごとに表示され  
ています



③選び方のコツは？

栄養成分表示の確認+ **主食・主菜・副菜**！



管理栄養士  
おススメ  
簡単レシピ

お弁当の場合、中身の割合が  
**主食：主菜：副菜 = 3：1：2**  
になるとよりバランスが良くなります♪



### 『納豆と豆苗の豆豆ナムル』



【1人分】  
エネルギー：81kcal  
たんぱく質：4.9g  
脂質：4.3g  
炭水化物：8.0g  
食塩相当量：0.6g  
食物繊維：3.2g

#### ▼材料(2人分)

- ・納豆 1パック
- ・豆苗 1/2パック
- ・人参 1/2本

- ・納豆のタレ 1袋
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 少々

#### 今月の栄養メモ

年中安定した価格で手に入れることのできる豆苗  
実は、緑黄色野菜の仲間！ 葉と茎を食べ終わったあと、根を  
水に浸しておくと、再収穫できて、さらにおトク感もあります♪

#### ▼作り方

- ①豆苗を約5cmに切り、人参はせん切りにする。
- ②①を耐熱ボウルに入れ、ラップをして600wで3分加熱する。
- ③粗熱が取れた②に納豆と白ごま以外の調味料を入れ和える。
- ④盛り付けて最後に白ごまを振って完成。