



白米 七分 五分 三分 玄米

少 糠層と胚芽の量 多
栄養

管理栄養士

おすすめランチ

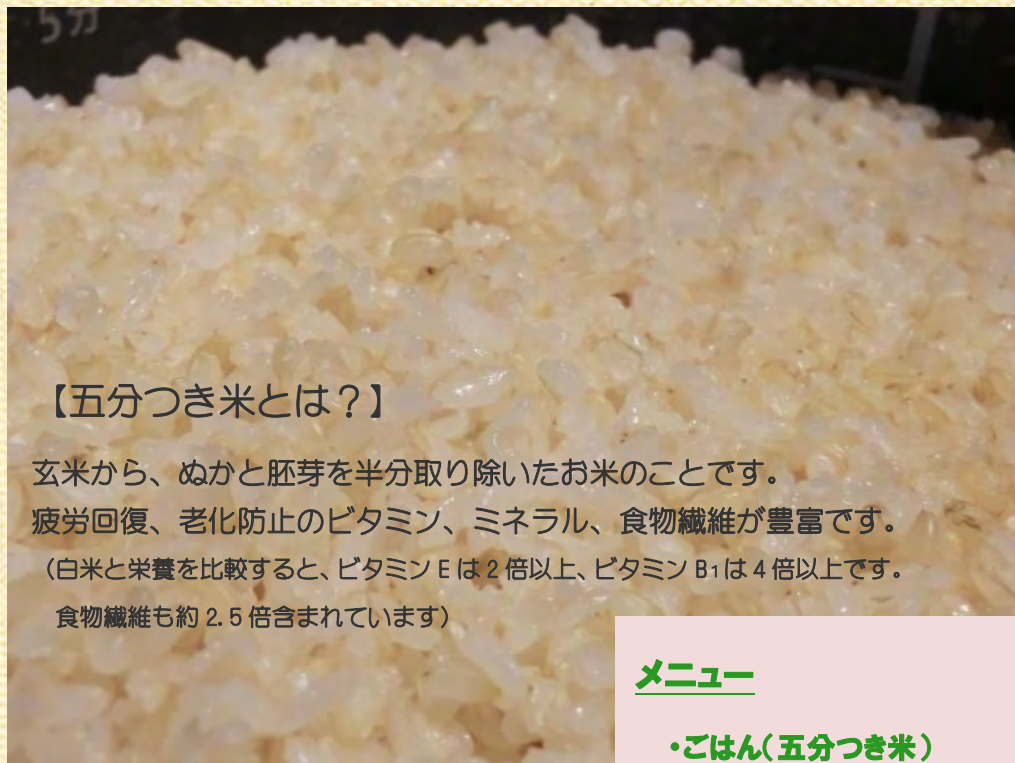
一汁三菜 の食事

1食 600kcal

野菜 (150~200g) たっぷりメニュー

成人男性の1日の摂取量: 1800~2200kcal

成人女性の1日の摂取量: 1600~2000kcal



【五分つき米とは?】

玄米から、ぬかと胚芽を半分取り除いたお米のことです。

疲労回復、老化防止のビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

(白米と栄養を比較すると、ビタミンEは2倍以上、ビタミンB1は4倍以上です。

食物繊維も約2.5倍含まれています)

野菜の摂取量は1日350g



メニュー

•ごはん(五分つき米)

•味噌汁

塩分控えめ0.8%(一般家庭では1.0~1.5%)

•主菜(おからフライ)

付け合せ: カレー風味のもやしソテー、粉ふき芋、花野菜

低カロリー、高たんぱく、食物繊維

•副菜(コールスローサラダ)

低カロリー、ビタミン

•小鉢(日替わり)

ビタミン、食物繊維