

かんたん いわし(さば) 缶詰定食

- 材料：胚芽米 200g
 いわし(さば)缶詰 100g
 にんじん 30g
 小松 100g
 赤ピーマン 20g
 なたね油 12g
 納豆 30g
 カットわかめ 1g
 バナナ 90g



★ ビタミンB1 が足りないなので、野菜いために豚肉 30g を追加すると美味しくかんたんに補えます。
 カットわかめは粉にしてふりかけてください。

栄養スコア

1食で100点をとっても1日に250点とらなければならない。

12～14歳男子 推=推奨量(最低必要量) 目=目標量(生活習慣病予防のための目標量)

栄養素	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	足りないミネラル	足りないビタミン	とりすぎの栄養価
得点	推 141点 目 ↓ 79点	↓ 99点	↓ 72点	150点	143点	152点	なし	B1 68点	なし

★炭水化物はとりやすいので心配いりません。さば缶詰にするとカルシウムが100点になります。

12～14歳女子 推=推奨量(最低必要量) 目=目標量(生活習慣病予防のための目標量)

栄養素	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	足りないミネラル	足りないビタミン	とりすぎの栄養価
得点	推 154点 目 ↓ 85点	106点	↓ 79点	188点	143点	125点	なし	B1 73点	なし

成人男子 推=推奨量(最低必要量) 目=目標量(生活習慣病予防のための目標量)

(高齢者はたんぱく質・炭水化物・脂質を83%位に。他は同量。)

栄養素	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	足りないミネラル	足りないビタミン	とりすぎの栄養価
得点	推 141点 目 ↓ 77点	↓ 95点	↓ 71点	188点	122点	250点	なし	B1 68点	なし

★鉄は1日分の必要量を摂れました。

成人女子 推=推奨量(最低必要量) 目=目標量(生活習慣病予防のための目標量)

(高齢者はたんぱく質・炭水化物と脂質を90%位に。他は同量。)

栄養素	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	足りないミネラル	足りないビタミン	とりすぎの栄養価
得点	推 170点 目 106点	130点	↓ 94点	231点	154点	167点	なし	B1 86点	なし

★妊婦・授乳婦は多く摂らなければいけない栄養素があるので、厚生労働省日本人の食事摂取基準を参考に。