おかずで満足！　主食（ご飯）は自分に必要な量を！

Healthy OKAZU Box

◆ Healthy OKAZU Box（ヘルシーおかずボックス）とは･･･?

むつ市栄養士考案の「主菜(たんぱく質のおかず)と副菜(野菜などのおかず)はしっかり！
主食(ご飯などの糖質)の量は自分で調整」をテーマとしたおかずのみのお弁当レシピ。
毎日の職場でのお昼ご飯、また１品からでも普段の献立の１つとしてご活用してください。

◆ 全レシピ共通の栄養価

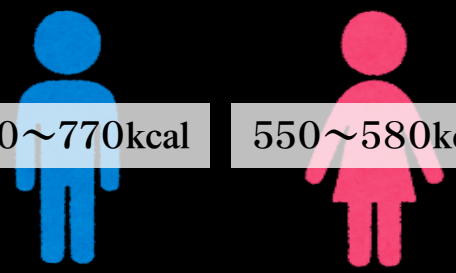
※詳細は各レシピをご覧ください

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜
400～600kcal	20～40g	2.5g以下	100g以上

◆ 1日に必要なエネルギー量

	男性	女性
18～29歳	2300kcal	1700kcal
30～49歳	2300kcal	1750kcal
50～64歳	2200kcal	1650kcal

1食分にすると…



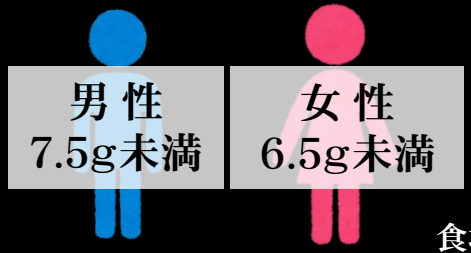
身体活動レベルⅠ(低い)の場合

◆ 主食の量は自分に必要な量を用意

ごはん	エネルギー	食塩相当量
少なめ（100g）	156kcal	0g
ふつう（150g）	234kcal	0g
大盛り（200g）	312kcal	0g

パン	エネルギー	食塩相当量
食パン1枚 (8枚切)	111kcal	0.5g
食パン1枚 (4枚切)	223kcal	1.1g
ロールパン 2個	185kcal	0.7g

◆ 1日の食塩摂取目標量



食塩
小さじ1＝6g

◆ 1日の野菜摂取目標量

写真引用：KAGOME

３５０ｇ以上