

たんぱく質調整食品の取り入れ方

食事制限を無理なく続けるためには調整食品の活用が便利です！

1日のたんぱく質量別
(30g・40g・50g)に
食事例をご紹介

食事のポイント

●1日の中でたんぱく質量を調整

おかずをしっかり食べたい時
「**主食**」をたんぱく質調整食品へ



1食当たりたんぱく質0.09gから選べます

普通の主食が食べたい時
「**おかず**」をたんぱく質調整食品へ



外食などでたんぱく質をとりすぎた時
「**前後の食事**」でたんぱく質量を調整

●1日のエネルギー量が不足 していないか確認

朝食

たんぱく質
30g前後
約1700kcal

1食分の目安
10g前後

たんぱく質**11.8g** | 塩分 1.5g | 414kcal



ジャムトースト、目玉焼き(醤油)、ヨーグルト



ここで調整
たんぱく質調整パン使用
おかずの量を調整

たんぱく質
40g前後
約1700kcal

1食分の目安
13g前後

たんぱく質**13.5g** | 塩分 1.3g | 451kcal



ジャムトースト、ハムエッグ、ヨーグルト

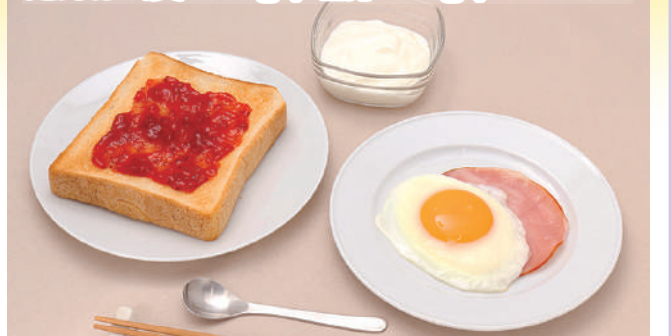


ここで調整
たんぱく質調整パン使用
必要に応じておかずの量を調整

たんぱく質
50g前後
約1700kcal

1食分の目安
17g前後

たんぱく質**17.7g** | 塩分 1.4g | 407kcal



ジャムトースト、ハムエッグ、ヨーグルト

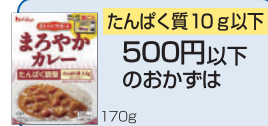
たんぱく質の調整なし
※食パンは市販品(5枚切り)

昼食

たんぱく質**9.7g** | 塩分 1.0g | 729kcal



カレーライス、サラダ(キャベツ、プチトマト、マヨネーズ)



たんぱく質10g以下
500円以下
のおかずは
たんぱく質調整レトルト使用
※普通のごはん(250g)

たんぱく質**11.9g** | 塩分 2.6g | 681kcal



カレーライス、サラダ(キャベツ、プチトマト、マヨネーズ)

たんぱく質の調整なし
※カレーは市販のレトルト食品(170g)
※普通のごはん(250g)

たんぱく質**11.9g** | 塩分 2.6g | 681kcal



カレーライス、サラダ(キャベツ、プチトマト、マヨネーズ)

たんぱく質の調整なし
※カレーは市販のレトルト食品(170g)
※普通のごはん(250g)

夕食

たんぱく質**8.8g** | 塩分 1.6g | 590kcal



ごはん、鶏のから揚げ、副菜



たんぱく質10g以下
そらまめ食堂
ここで調整
たんぱく質調整ごはん
と冷凍弁当使用

たんぱく質**13.8g** | 塩分 1.6g | 589kcal



ごはん、鶏のから揚げ、副菜



たんぱく質10g前後
いきいき御膳
ここで調整
冷凍弁当使用
※普通のごはん(180g)

たんぱく質**22.3g** | 塩分 1.7g | 625kcal



ごはん、鶏のから揚げ、副菜



たんぱく質19g以下
よつば食堂
ここで調整
冷凍弁当使用
※普通のごはん(180g)