

# Aさん向け 献立プラン



# Aさん向け献立プラン

## ★1日の目標値

摂取エネルギー量：約2,200kcal  
 炭水化物（60%）：330g 蛋白質（20%）：110g  
 脂質（20%）：49g 塩分：7.5g

## ★食事で気をつけること

- 食事の時間や量は**規則正しく一定に**！
- 積極的に**水分補給**をしてください  
（お茶、水、炭酸水など甘くないものがよいです）
- お酒を飲まない日をつくりましょう！

## ★コンビニで食事を買うときは...

- 栄養が偏らないよう、組み合わせを工夫しましょう（お弁当や麺類など1つだけだと、栄養が偏りがちです）
- 塩分にも気をつけましょう

### 主食



#### おにぎり

1つ150～200kcal  
 炭水化物 約40g  
 梅、おかか、昆布は  
 脂質が1g以下

### 主菜



#### シュウマイ

300kcal  
 (20g/13g/15g)  
 塩分2g

or



#### ニラ玉

320kcal  
 (12g/12g/23g)  
 塩分2g

### 副菜

#### 茶碗蒸し

160kcal  
 (5g/19g/7g)  
 具たくさんで満足度◎



#### 枝豆

95kcal  
 (9g/8g/3g)  
 食物繊維も豊富



#### 豚汁

150kcal  
 (10g/10g/7g)  
 多くの野菜が  
 一気に採れる

※（炭水化物/蛋白質/脂質）の順に記載しています

## ★牛丼屋さんに行くときは...

大盛にせず、小鉢を足してバランスをとりましょう  
 脂質が高くなるので、朝と夜は脂質を控えめに！

### サラダ



カロリーー（炭水化物/蛋白質/脂質）  
 → 745kcal（100g/19g/30g）

### 牛丼（並）



+

### 納豆



→ 810kcal（100g/25g/33g）

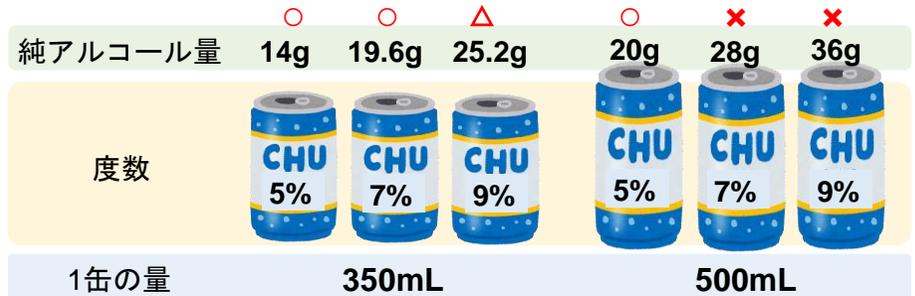
### 冷奴



→ 825kcal（100g/25g/34g）

## ★お酒の飲み方

純アルコール量で**1日25g**までなら飲んでも大丈夫です  
 糖質が少ない物がオススメです



## ★電子レンジで簡単ヘルシーレシピ集

レンジだけで簡単にできるレシピもあるので、チャレンジしてみてください！

糖尿病レシピサイト1 <https://●●●●.com>

糖尿病レシピサイト2 <https://●●●●.com>