

あなたの食事バランスが一目でわかります！！

(一日分・あなたの選んだ食事)

2017年11月11日
No. 42

男性 年齢 23歳 身長 165cm 体重 身体活動レベル I

1日の望ましいエネルギー量 2070~2530 kcal

No	料理名・食材	重量[g]	エネルギー[kcal]
朝	トースト 6枚切り	60	158
	柿 小切れ (400%)	120	72
	マーガリン 10g	10	77
	缶コーヒー (ブラック)	190	8
	-- 小計 --	380	315
昼	セットやきめし (200%)	460.6	883
	エビチリ (16%)	25	24
	卵スープ	171.3	40
	水	200	0
-- 小計 --	856.9	947	
夕	ごはん 大盛	250	420
	豚しょうが焼き	143	315
	豆腐の味噌汁	198	44
	野菜サラダ (80%)	60	12
	水	200	0
-- 小計 --	851	791	
間	食べない	0	0
	-- 小計 --	0	0
選んだ食事の合計			2,053 kcal
食事の目安・一日分 (1日の100%)			2,300 kcal

あなたの選んだ食事には

野菜類 128 g 菓子嗜好飲料 0 kcal

が使われています

Memo

適度な運動も大事です。継続を心がけましょう！

間食は楽しむ程度で、ごはんにひびかないように。

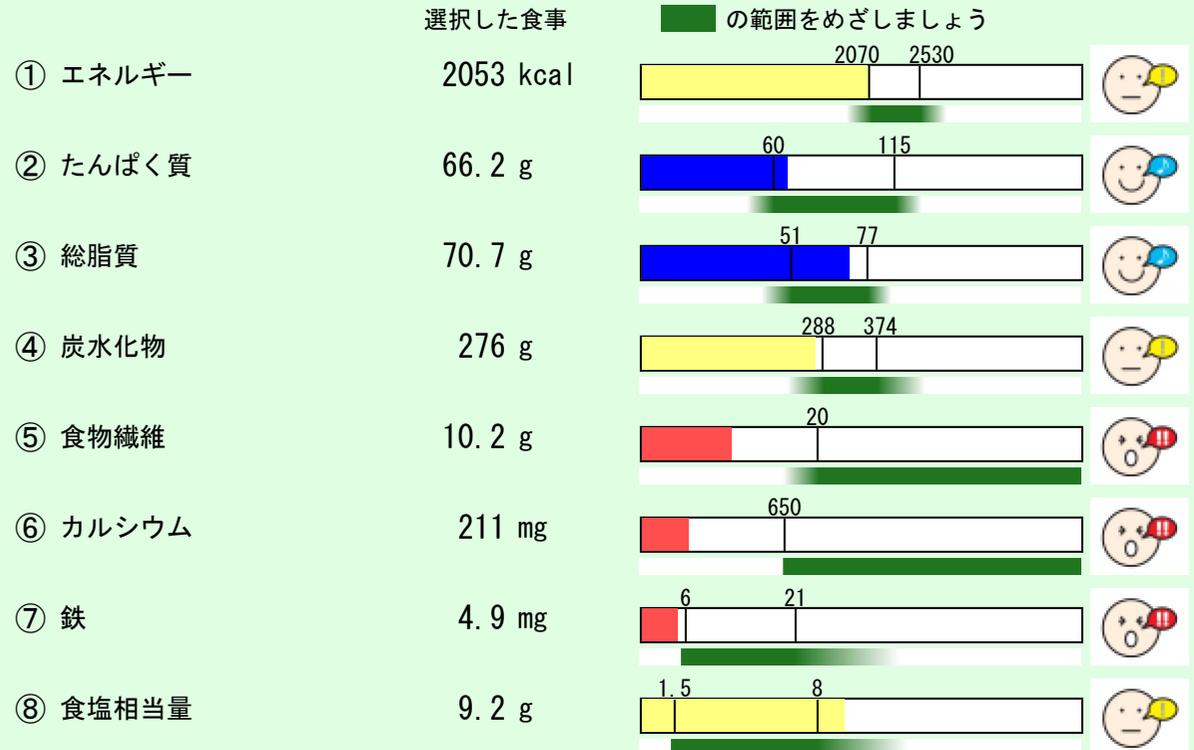
今日食べ過ぎたら明日控える、など、無理なく長く続けていきましょう。

朝はパンと飲物だけや朝食無しとにならないよう、1日3食しっかり食べましょう。

名 人 度



組み合わせをよく考えよう(・_・;)食べる量も大切です♪



東京聖栄大学

管理栄養学科 企画