

体重は、できるだけ毎日同じタイミングに測りましょう！
起床時(トイレ後)がベストです！

		「5つの輪」作戦						たんぱく質		ビタミン・ミネラル				糖質		補食 の勝ち飯	体重	メモ			
		主食	主菜	副菜	汁物	牛乳・乳製品	果物	ま	ご	に	わ	や	さ	し	い						
								豆	ごま	肉、卵	海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	魚介	きのこ	いも					
10/1	朝食	トースト	目玉焼き	レタスサラダ	コーンスープ	牛乳	バナナ			○		○							(練習前) おにぎり	50.5 kg	練習 17~19時
	昼食	肉うどん	かぼちゃの天ぷら	肉うどん					○		○										
	夕食	ごはん	鮭の塩焼き	ほうれん草のごま和え	油揚げのみそ汁		オレンジ	○	○			○		○							
10/2	朝食	ごはん	納豆		玉ねぎのみそ汁			○				○								50.9 kg	
	昼食	ミートソースパゲティ	キャベツとツナのサラダ	かぼちゃのポタージュ					○		○	○	○								
	夕食	ごはん	回鍋肉		卵スープ	ヨーグルト	グレープフルーツ			○		○	○								
10/3	朝食	肉まん			チンゲン菜の中華スープ					○		○						(練習前) ゼリー (練習後) バナナ	51.2 kg	練習 17~19時	
	昼食	カレーライス							○		○	○									
	夕食	うどん(シメ)	キムチ鍋(豚、豆腐、白菜、ねぎ、ニラ)		飲むヨーグルト	みかん		○	○		○	○									
	朝食																				
	昼食																				
	夕食																				

課題 (いつ、何が足りないか?)

- ①牛乳・乳製品は、1日1回しかとれていない。
- ②朝食で副菜がとりづらい。
- ③「まごにわやさしい」のうち、「わ・し・い」は3日間で1回もとれていない。「ご」は1回のみ。

解決策 (いつ、何を、どうやって足すか?)

- ①牛乳・乳製品のレパートリーにチーズを追加する。1日2回はとる。
- ②朝食に、カット野菜を使ったサラダを追加するか、汁物に野菜をたっぷり入れる。
- ③「わ」: カットわかめを常備して、汁物に追加する。「し」: 汁物や鍋に、なめこやしめじを追加する。「い」: 冷凍のさといもを常備して、汁物や煮物に使う。「ご」: いりごまを常備して、汁物などに追加する。

1つの料理で複数の輪



構造は...

「5つの輪作戦」



食材は...

「まごにわやさしい」

- ま め
- ご こ
- に にく
- わ かめ
- や さい
- さ かな
- し いたけ
- い も

例1



回鍋肉で2つの輪!

例2



鍋で4つの輪!!

