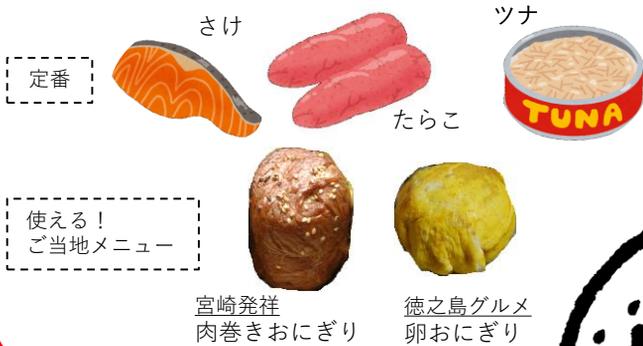


手軽に効率よく栄養補給



朝・昼・夕の食事からしっかりとエネルギーと栄養素を摂取することが、生きるためには必須です。しかし、“つい時間がない”“忙しい”生活で食事の時間を十分にとれない場合も多い...そこで、手軽に効率よく栄養補給できる「おにぎり」をいろんな組み合わせでご紹介します。

タンパク質が摂れる具&トッピング



ミネラルが摂れる具&トッピング



ビタミンが摂れる具&トッピング



玄米や雑穀米にすると
ビタミン・ミネラルが摂れます

おにぎり 食べ方のすすめ

①ごはんとして

例えば...

- ・時間がなくて食事の時間が取れない
- ・移動用の食事



🍱 + タンパク質

※血糖値が気になる方は、玄米や雑穀米にすると白米よりも上昇が緩やかになります

②補食として

例えば...

- ・夕食が遅くなる時の夕方に
- ・運動前後のエネルギー補給に
- ・こどものおやつに



🍱 + ビタミン・ミネラル

※エネルギー補給に加えて、不足しがちな栄養素も摂れて一石二鳥

食べる時間がとれないことがわかっているとき、自分のスケジュールを考えて補食をする必要がある時には、あらかじめ「準備しておく」ことが大切です。食べる目的やシーンで具やトッピングを選んでみてください！



一言アドバイス

いつでも作れるように具はストックしておく◎。特に、**青菜・じゃこ・ひじき・切干大根・ごま**などは**鉄・カルシウム**ともに豊富ですので、ふりかけや佃煮にしておくとう重宝します。**時短で手軽に効率よく栄養補給を★**

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります
☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～