

ママパパクラス 栄養コース

令和8年度版



認定栄養ケア・ステーション ヘルシーネットワークつながる
東京都日野市受託事業

本日講座の流れ



講義

妊娠期のバランスのよい食事の摂り方、注意したい、
気をつけたいものについて説明します。

試食 質疑応答

希望制でベビーフードの試食と味噌汁の試飲を実施します。
その後、質疑応答を行います。

目次

妊娠期のバランスのよい食事のとり方

1. バランスのよい食事とは
2. 妊産婦のための食事バランスガイド
3. 主食について
4. 副菜について
5. 葉酸について
6. 主菜について
7. 鉄について
8. カルシウムについて
9. ビタミンD ビタミンKについて
10. 1日の食事目安量について

注意したいもの、気を付けたいもの

11. 塩分の摂り方について
12. 魚の摂り方について
13. サプリメントの摂り方について
14. 食中毒菌について
15. カフェインの摂り方について

試食

16. 味噌汁とベビーフード

質疑応答

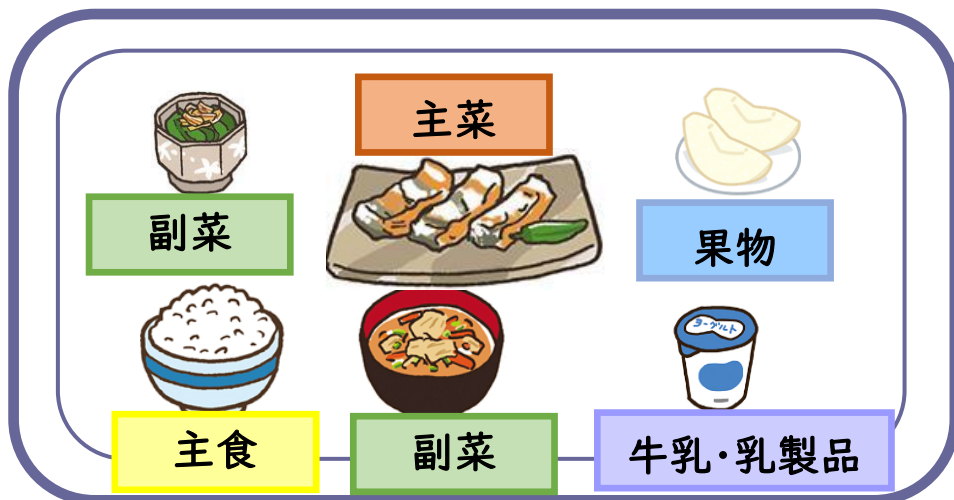
17. 質疑応答
18. 妊娠中の食生活で困ったら

参考

19. 動画 妊娠中の食生活
20. 簡単に用意できる食材を組み合わせる
21. 間食について
22. よくあるQ&A 食べすぎてしまう場合
23. よくあるQ&A 一度に食べられない場合

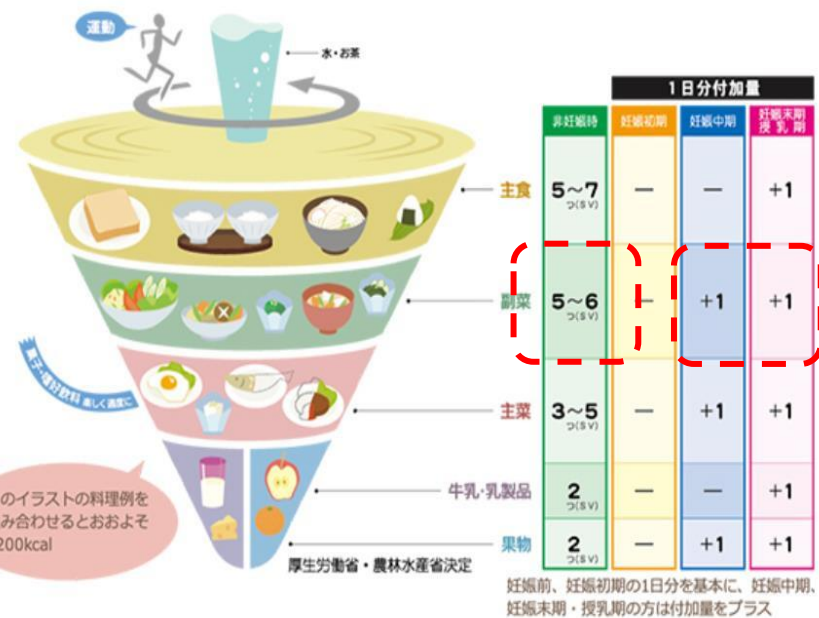
1 バランスのよい食事とは

バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜が揃っている食事のことをいいます。さらに牛乳・乳製品、果物なども加わると、よりバランスがよくなります。



2 妊産婦のための食事バランスガイド

妊産婦のための食事バランスガイドとは、1日「何を」「どれだけ」食べたらよいかかわかる食事量の目安です。



料理例	
1つ分 =	ごはんの盛り1杯 = おにぎり1個 = 煮込み1杯 = ロース1/2個 =
15つ分 =	ごはんの盛り1杯 = 2つ分 = うどん1杯 = もいそば1杯 = スムージー
1つ分 =	野菜サラダ = 市ゆかりとわかめのお味噌汁 = ほうろく菜の花のお味噌汁 = ひじきの煮物 = 煮豆 = きぬきコンビーフ
2つ分 =	野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮つけごぼうし
1つ分 =	漬物 = 納豆 = 白玉焼き豆腐 = 煮魚 = 煮のたまご = 煮ゆかりとわかめのお味噌汁
3つ分 =	ハンバーグステーキ = 鶏肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
1つ分 =	牛乳コップ半分 = チーズ1/4 = スライスチーズ1枚 = ヨーグルット1パック =
2つ分 =	牛乳1/2杯 =
1つ分 =	みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

主な料理・食品の「つ(SV) 早見表

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-37.pdf



3 主食を中心にエネルギーをしっかりと

妊娠・授乳期はエネルギーの必要量が増加します。
ママが活動するためのエネルギーに加えて、赤ちゃんが育つためのエネルギーを摂る必要があります。

『妊産婦の食事バランスガイドにおける』主食の料理例



1日分の目安量	非妊娠時・妊娠初期・中期
主食 パン、麺、ごはんなど ⑤～⑦つ	 ① 食パン1枚  ② ごはん約200g (小盛2杯分)  ② ごはん約200g (小盛2杯分)



妊娠後期 授乳期
①つ  おにぎり1個

料理例

1つ分 =		=		=		=	
	ごはん小盛り1杯		おにぎり1個		食パン1枚		ロールパン2個
1.5つ分 =		2つ分 =		=		=	
	ごはん中盛り1杯		うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティー

4 不足しがちなビタミン・ミネラルを副菜でたっぷりと

妊娠・授乳期ではママの健康と赤ちゃんが育つために、ビタミン・ミネラルを十分に摂取する必要があります。

『妊産婦の食事バランスガイドにおける』副菜の料理例



1日分の目安量	非妊娠時・妊娠初期
副菜 野菜、きのこ、芋、海藻 ⑤～⑥つ	 ① サラダ  ① 根菜の味噌汁  ① 小松菜和え  ① かぼちゃの煮物  ① きゅうり和え



妊娠中期 妊娠後期 授乳期
①つ  ひじき和え

料理例

1つ分 =		=		=		=		=		=		=	
	野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		具たくさん味噌汁		ほうれん草のお浸し		ひじきの煮物		煮豆		きのこソテー
2つ分 =		=		=									
	野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮ころかし								

バランスのよい食事の摂り方

葉酸はビタミンB群の一種で、新しい赤血球を作ったり、胎児の成長発育に必要な栄養素です。

1日あたりの葉酸の推奨量

	成人女性	妊娠を計画している女性～妊娠初期	妊娠中期～妊娠後期	授乳期
食事からの推奨量 (μg)	240	240	480	340
葉酸が強化された食品やサプリメントからの推奨量 (μg)	—	400	—	—

妊娠中期～妊娠後期は食事から480 μg 摂ることが推奨されています。
緑黄色野菜やきのこ、豆類、果物など果物などから葉酸を摂取できるとよいでしょう。

葉酸の含有量は赤字で記載しています。

野菜	果物
ほうれん草100g 210 μg アスパラガス 100g 190 μg 菜の花 50g 170 μg ブロッコリー70g 154 μg 豆苗100g 120 μg	いちご 中5粒100g 90 μg アボカド100g 83 μg キウイフルーツ1個 100g 37 μg
きのこ・豆類	その他
えのきたけ100g 75 μg 納豆40g 48 μg 豆乳100g 31 μg エリンギ100g 65 μg きな粉7g(大さじ1) 15 μg	焼きのり 3g 57 μg 甘栗 60g 60 μg

サプリメントの摂りすぎに注意

サプリメント等から摂りすぎること、健康障害を引き起こす可能性があります。
耐容上限量※は、一般的な女性で900～1000 μg です。

※1耐容上限量とは…習慣的に摂取しても、健康障害のリスクがないとされる1日あたりの摂取上限のこと

バランスのよい食事の摂り方

6 主菜を組み合わせるとたんぱく質を十分に

たんぱく質はからだを構成する必要不可欠な栄養素です。



骨や筋肉など
体のもとをつくる



体の機能を調整する



赤ちゃんの体をつくる

たんぱく質、脂質を多く含む主菜は肉・魚・卵・大豆製品などを使った食事の中心となるおかずで、種類によって含まれる栄養素が異なります。

肉	魚	卵	大豆製品
鉄など	DHA EPA など	ビタミン類 鉄など	食物繊維など

特定の食材に偏らず、多様な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取するように心がけましょう。

『妊産婦の食事バランスガイドにおける』主菜の料理例



1日分の 目安量	非妊娠時・妊娠初期
主菜 肉・魚・卵・ 大豆製品 ③～⑤つ	 ① 目玉焼き  ② 鮭のあんかけ  ② 餃子



妊娠中期・ 後期・授乳期
①つ  納豆

料理例					
1つ分 =		=		=	
	冷奴		納豆		目玉焼き一回
2つ分 =		=		=	
	焼き魚		魚の天ぷら		まぐろとイカの刺身
3つ分 =		=		=	
	ハンバーグステーキ		豚肉のしょうが焼き		鶏肉のから揚げ

バランスのよい食事の摂り方

7 鉄分の多い食材を取り入れましょう

妊娠中は胎児の成長や胎盤への鉄の貯蔵、循環血液量の増加などに伴い、鉄の需要が増加するため、妊娠前よりさらに多くの鉄の摂取が必要です。

1日あたりの鉄の推奨量

	妊娠初期	妊娠中期 ～妊娠後期	授乳婦
推奨量 (mg)	8.5	14.5	8

30～49歳 女性	30～49歳 女性(月経あり)
6.0	10.5

鉄を多く含む食品



豚レバー 50g
6.5mg



牛もも赤身 100g
2.8mg



小松菜 100g
2.8mg



卵 1個 50g
0.8mg



かつお 100g
1.3mg



まいわし 60g
1.9mg



納豆 40g
1.3mg



生揚げ(厚揚げ) 100g
2.6mg



あさり水煮缶 25g
7.5mg

赤身の肉や魚、緑黄色野菜、卵、豆類など多様な食材を主菜や副菜として利用しましょう。

～鉄の吸収率をアップさせよう～

緑黄色野菜、卵、豆類などに含まれている【鉄】は【動物性たんぱく質】や【ビタミンC】と一緒に摂ると吸収率がよくなります。

(例)



ほうれん草とベーコン炒めと果物

【鉄】+【動物性たんぱく質】+【ビタミンC】



厚揚げと豚肉のブロッコリー炒め

【鉄】+【動物性たんぱく質】+【ビタミンC】

バランスのよい食事の摂り方

8 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は不足しがちであるため、日頃から積極的にカルシウムを摂るようにしましょう。

カルシウムは、乳製品以外にも緑黄色野菜、豆類、小魚などからも摂ることができます。

推奨量※1

650mg
(18歳から74歳女性)

平均摂取量※2

20歳以上 476mg
妊婦 423mg
授乳婦 480mg

※1 日本人の食事摂取基準2025年版 カルシウム推奨量
※2 令和6年国民健康・栄養調査

『妊産婦の食事バランスガイドにおける』乳製品の料理例



1日分の目安量	非妊娠時・妊娠初期・中期
牛乳・乳製品 ②つ	 牛乳 1本分



妊娠後期 授乳期
①つ  ヨーグルト1個

料理例

1つ分 =  =  =  = 	2つ分 = 
牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック	牛乳瓶1本分

9 ビタミンD ビタミンKの多い食材を取り入れましょう

ビタミンD ビタミンKはカルシウムの吸収を促進し、丈夫な骨をつくるのに欠かせないビタミンです。カルシウムとともに、しっかり摂るようにしましょう。

ビタミンD多く含む食品



まいたけ 干し椎茸 紅鮭 いわし

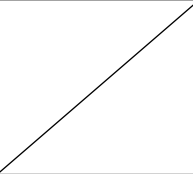
ビタミンKを多く含む食品



ほうれん草 小松菜 納豆

	非妊娠時・妊娠初期		
	朝食	昼食	夕食
主食 ⑤～⑦つ	 ① 食パン1枚	 ② ご飯 200g	 ② ご飯 200g
副菜 ⑤～⑥つ	 ① サラダ ①	小松菜和え  ① 根菜の味噌汁 ①	きゅうり和え  ① かぼちゃの煮物 ①
主菜 ③～⑤つ	 ① 目玉焼き ①	 ② 鮭のあんかけ ②	 ② 餃子 ②
牛乳・乳製品 ②つ	 ② 牛乳 1本分		
果物 ②つ	 ① みかん1個		 ① りんご半分



妊娠中期	妊娠後期～授乳期
	①つ  おにぎり1個
①つ  ひじき和え	①つ  ほうれん草のお浸し
①つ  納豆	①つ  豆腐
	①つ  ヨーグルト1個
①つ  キウイ1個	①つ  いちご6～7粒 約100g

塩分の摂りすぎに注意しましょう

塩分を摂りすぎるとむくみや妊娠高血圧症候群の原因になることがあります。

1日あたりの食塩摂取量・目標量

	日本人の※ 摂取量	目標量※※
女性	8.9g	6.5g未満
男性	10.5g	7.5g未満

※令和6年国民健康・栄養調査※※ 日本人の食事摂取基準2025年版（18歳以上・目標量）

食事療法が必要な場合は主治医に摂取目安量を確認しましょう。



日本人は男女ともに、
食塩摂取量が多い
傾向にあります。

食べ方を工夫する

①食塩を多く含む食品を控える
塩分が多い加工食品や麺類は
摂りすぎないようにしましょう。



②汁物の汁を残す
麺類の汁は飲まずに残しましょう。
(全部残せば2~3g減)



作り方を工夫する

減塩にすると味が薄くぼやけたように感じますが、
味にアクセントをつけると、おいしく食べられます。

香辛料



ピリ辛が薄味を補う
アクセントに

香味野菜



香り高い食材が料理の
味を引き立てる

油



コクや風味が加わり、
薄味でも満足感ある
味わいに

酸味



酢、かんきつ類の酸味
が薄味の物足りなさを
カバー

うま味



だしの旨味・コクで
満足感を高める

いつも食べている食品の塩分量を確認

塩分が少ない商品に替えるだけで、
簡単に減塩ができます。

小さじ1 (5ml) の塩分量



マヨネーズ
0.1g



ケチャップ
0.2g



減塩しょうゆ
0.4g



減塩みそ
0.4g



中濃ソース
0.4g



淡色辛みそ
0.7g



濃口しょうゆ
0.9g

気をつけたいもの 注意したいもの

12 偏らず いろいろな種類の魚を食べましょう

お魚は健康的な食生活に欠かせない食品

魚は良質なたんぱく質やカルシウム
n-3系脂肪酸(EPA、DHA)を含むため、
栄養バランスのよい食事に欠かせないもの
です。

特には注意が必要でない魚

キハダ	ビンナガ	メジマグロ	ツナ缶
サケ	アジサバ	イワシ	サンマ
タイ	ブリ	カツオ 等	



水銀の多く含まれる魚の摂り方に注意が必要
食物連鎖の上位にいる大きな魚は水銀を多く
含むことがあり、偏った食べ方をすることで、
お腹の赤ちゃんに影響をおよぼす可能性があ
ります。

偏らず、いろいろな種類の魚を食べましょう。

比較的多く水銀が含まれている魚

1回80g 週1回まで

きんめだい

メカジキ

クロマグロ(本マグロ)

メバチマグロ



1回80g 週2回まで

キダイ

マカジキ

ミナミマグロ

クロムツ



13 サプリメントなどからの摂取に注意しましょう



サプリメントはいくつもの有効成分と称するものが高濃度で添加されているため、過剰
摂取や成分同士の相互作用などのリスクがあります。

サプリメントを飲む場合は【成分名】と【含有量】【上限量】をきちんと確認をしましょう。

ビタミンA

- ・胎児の発達に必須の栄養素。
 - ・葉酸サプリメントやマルチビタミンなどにも配合され
ている場合あり。
 - ・成人女性の耐容上限量は2700 μ gRAE/日。
 - ・食事からの摂取でも過剰になる可能性があるため、
食べる頻度・量に注意が必要。
- レバーやうなぎは鉄分が豊富に含まれるが、ビタミン
Aも多く含まれる。

大豆イソフラボン

- ・大豆は良質なたんぱく源。
 - ・サプリメントを含む健康食品やソイプロテインなどは
通常の食品よりも、大豆イソフラボンを多く摂る可能
性があるので注意が必要。
 - ・大豆イソフラボンを高容量摂った場合、妊婦、胎児
にどんな健康障害があるか安全性が確認できていな
い。
 - ・たんぱく質を摂るには大豆や大豆製品、肉、魚など
普通の食品で、バランスよく食べることが◎。
- 安全な1日の摂取量の上限は70~75mg/日。



焼き鳥レバー20g(2/3本)
2800 μ gRAE



うなぎ蒲焼き100g
1500 μ gRAE

気をつけたいもの 注意したいもの



豆腐100g
20.3mg



納豆40g(1パック)
29.4mg



豆乳200g(コップ1杯)
49.6mg

リステリア

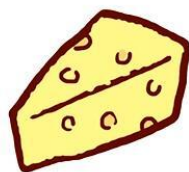
リステリアはナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモン、肉や魚のパテなど「加熱していない食品」や「食べる時に加熱を要しない調理済み食品」により食中毒を引き起こす細菌です。

妊娠中は、一般の人よりもリステリアに感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。

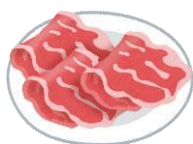
リステリアは4℃以下の低温でも増殖可能で、冷蔵庫内でも増殖します。

普段は加熱しないで食べる食品も、妊娠中はできるだけ加熱して食べましょう。

妊娠中には避けた方がよい食べ物



ナチュラルチーズ
(加熱殺菌していないもの)



生ハム



スモークサーモン



肉や魚のパテ

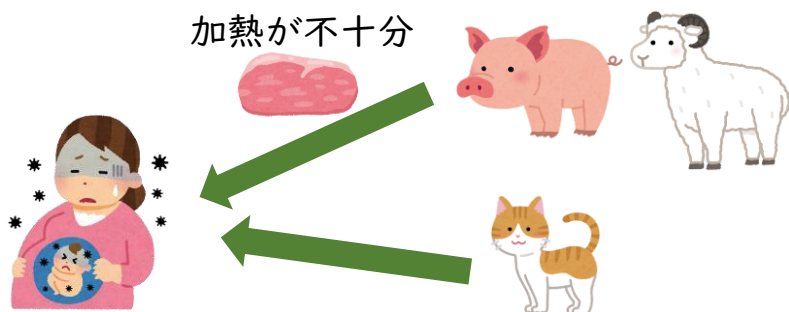
トキソプラズマ

トキソプラズマは寄生虫で加熱不十分な豚や羊などの肉や、ネコの糞便に含まれていることがあり、これらが口に入ることによって人に感染します。

妊娠中にトキソプラズマに感染すると赤ちゃんに影響が出ることがあります。

肉を食べる際には中心部までしっかり加熱したものを食べましょう。

また動物を触った後や外出後、調理・食事の前には手洗いをしっかりしましょう。



接触した後に、手を洗わずに食事をする

15 カフェインの摂りすぎに注意しましょう

妊娠中に摂り過ぎると、胎児の発育に影響が及ぶ可能性があります。

カフェイン摂取量をゼロにする必要はありませんが、いつも以上にカフェインを摂り過ぎないようにしましょう。

※カフェインは栄養ドリンクやエナジードリンクなどに添加物として含まれていることがあります。

100mlあたりのカフェイン含有量(mg)



コーヒー 60mg



紅茶 30mg



烏龍茶 20mg



ほうじ茶 20mg



煎茶 20mg



エナジードリンク 40mg



眠気防止剤 300mg



栄養ドリンク 50mg



麦茶 0mg

食品安全委員会(内閣府)

食品の安全性に関する情報のほか、有機フッ素化合物(PFAS)や妊婦さん向けの情報【お母さんになるあなたと周りの人たちへ】コーナーがあります。

<https://www.fsc.go.jp/>



16 試食～ベビーフードと味噌汁

ベビーフード

災害時の備蓄にもおすすめ



5か月頃～



9か月頃～

🔑 離乳食メモ 🔑

離乳食は5～6か月頃から開始します。
最初はとろとろのポタージュ状やヨーグルトぐらいのかたさが目安です。

裏ごしやすり鉢などを使用し、調理します。
9～12か月頃は歯茎でつぶせるかたさが目安です。

5～6か月頃は味付けはしませんが、
7～8か月頃から、風味程度は可能です。

味噌汁

産後の食事にもおすすめ



日ごろの味付けを意識してみましょう

1歳頃からは、大人と同じような食事が少しずつ食べられるようになっていきますが、
薄味が基本です。

大人も日ごろから薄味に慣れておくことで、
大人の食事から「**離乳食への取り分け**」がしやすくなります。

具材次第でバランスがとれる主菜にも♪

具材に豚肉やとりそぼろ・厚揚げ・豆腐などのたんぱく源と野菜などを組み合わせるとバランスがとれた主菜にもなります。

忙しい産後は、手軽にできる具たくさん味噌汁を取り入れてみましょう♪

離乳食講座のご案内

離乳食の進み具合に合わせて、3つの講座を行っています

- ・ 離乳食の進め方についてのお話
- ・ 調理のポイントを実演でご紹介
- ・ 手作りの試食をご用意
- ・ 離乳食の疑問もに栄養士がお答えします
- お気軽にご参加ください♪
- 詳細は日野市のホームページをご確認ください。

17 質疑応答



手を挙げてご質問ください。

妊娠中の食生活、出産後や家族の食事についての
日々の疑問・質問を受け付けます。

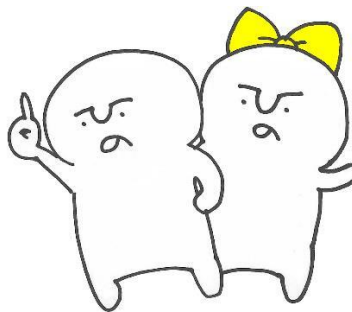


18 妊娠中の食生活で困ったら…

日野市健康課では妊娠中の食生活について
個別相談をお受けしています。

健康課栄養士までお気軽にお電話ください！

日野市健康課 042-581-4111



【出典】

- ・ こども家庭庁ホームページ
妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針
- ・ ハ訂 食品成分表 2021
- ・ 骨粗鬆症検診・保健指導マニュアル
- ・ 食品安全委員会ホームページ
お母さんになるあなたと周りの人たちへ
ー妊娠の前から気をつけたい食べ物のことー

妊娠中にしっかり摂りたい栄養のこと、簡単にできるレシピを紹介しています。



時短！簡単！バランスアップレシピ



- ・鶏肉と野菜のみぞれあん
- ・戻さず簡単！切り干し大根のポリポリサラダ
- ・（アレンジレシピ）ナポリタン炒め



鉄しっかりメニューの作り方



- ・いわしのお揚げのせ
- ・深川めし
- ・牛しゃぶサラダ



カルシウムをしっかり補給できるレシピ



- ・簡単 お魚ハンバーグ
- ・厚揚げのオイスター炒め
- ・お芋のごま団子



塩分控えめレシピ



- ・豚とトマトのカレー炒め
- ・ほうれん草とツナの生姜酢醤油和え
- ・じゃがいも冷製スープ

動画 妊娠中の食生活

妊娠中にしっかり摂りたい栄養のこと、簡単にできるレシピを紹介しています。



たんぱく質が手軽にとれるレシピ



- ・レンジで簡単 肉豆腐
- ・さばピザトースト



葉酸をしっかり補給できるレシピ



- ・豆苗さっぱり炒め
- ・和風スパニッシュオムレツ



ひき肉と野菜のそぼろでつくる
簡単アレンジレシピ



- ・ひき肉と野菜のそぼろ
- ・(アレンジレシピ) 厚揚げそぼろ煮
- ・(アレンジレシピ) ひき肉と大豆のチリコンカン風
- ・(アレンジレシピ) 野菜とそぼろの味噌汁



親子で一緒に簡単取り分けレシピ



- ・カオマンガイ
- ・豚ひき肉と豆腐のスープ サンラータン風

簡単に準備ができる食品・食材を紹介します。

組み合わせ方を工夫すれば、簡単にバランスが取れた食事がとれます。

主食	主菜	副菜	乳製品・果物など
 パックごはん おにぎり シリアル サンドイッチ 食パン ロールパン	 ツナ缶 サバ缶 ゆで卵(市販) 豆腐バー サラダチキン 納豆	 冷凍野菜 カット野菜 大豆水煮 もずく めかぶ チルド惣菜 チルド惣菜 (ひじきと豆サラダ、 ごぼうと豆サラダなど)	 チーズ ヨーグルト のむヨーグルト 牛乳 冷凍フルーツ 果物

組み合わせ一例



21 間食について

油脂や糖分を多く含む菓子やジュースは体重増加の原因になります。

果物、芋、ヨーグルトは不足しがちな栄養素（ビタミン、食物繊維、カルシウムなど）を摂取することができるので、上手に間食に取り入れるとよいでしょう。

1日200kcal程度を目安に栄養成分表示を確認して選ぶようにしましょう。

400kcal	 ショートケーキ 1個100g 314kcal	 ポテトチップス 1袋60g 325kcal	 ドーナツ 1個100g 367kcal
300kcal	 大福もち 1個100g 223kcal	 板チョコ 1枚50g 275kcal	 どら焼き 1個90g 254kcal
200kcal	 さつまいも 1/2個100g 127kcal	 アイスクリーム 1個100g 178kcal	 コーラ 250ml 115kcal
100kcal	 りんご 1/2個100g 53kcal	 ヨーグルト 1個80g 52kcal	 醤油せんべい 1枚25g 92kcal

食材を工夫する

野菜やきのこ類、海藻類などを食事に取り入れましょう。



野菜、きのこ類、海藻類はエネルギーが低く、よく噛む必要があるため、過食を防ぎ満腹感も得られやすいです。

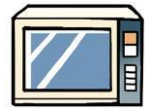


調理法を工夫する

油を使わない、茹でる・蒸すなどがおすすめです。



鍋料理にする、また鍋、電子レンジで蒸し料理を作れば、野菜をたっぷりとることができ、満足感も得られやすいです。



食べ方・選び方を工夫する

①食べ過ぎ防止のために、大袋では買わない、ストックを買わないなど意識しましょう。

②ジャンクフードは、塩分・脂質が多いので、考えて食べるようにしましょう。

・ハンバーガーやサンドイッチは、具材に野菜が多めに入っているものを選びましょう。



・カップ麺の汁は塩分が多いので残し、卵、サラダチキン、野菜を加えることで栄養バランスが良くなります。



・フライドポテトは、太いカットのものの方が、油の量を抑えることができます。

吸油率
19%



吸油率2%



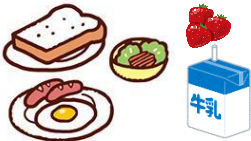
食材の切り方により食材が吸収する油の量の割合が異なります。

・ポテトチップスなどの菓子類は、パッケージの栄養成分表示を見て、塩分や脂質の量をチェックしましょう。

胃が圧迫されるなどして、一度にたくさん食べられない場合

無理せず、食事の回数を増やしたりする工夫をしてもよいでしょう。食事と食事の間に間食として、乳製品や果物、具入りのおにぎりやサンドイッチなどの軽食を加えると、バランスがとりやすいです。

(一例)

朝食	昼食	夕食		
				
↓	↓	↓		
朝食	間食	昼食	間食	昼食夕食
				
主食なし おかず半量	具入りおにぎり	パスタ半分	サンドイッチ 果物	主食半分 副菜、果物なし

仕事などで夕食を摂る時間が遅くなってしまう場合は…

主食(ごはん・パン)などを帰宅前に食べて、帰宅後は主菜や副菜を食べる等、調整してみるものよいでしょう。

帰宅前	帰宅後