

Eat Well, Live Well.



勝ち飯[®] チェックシート活用術

～栄養バランスのよい食事実践をサポート～

味の素株式会社

Eat Well, Live Well.



Part.2

「勝ち飯®」チェックシート チェックポイント・実践テクニック

「勝ち飯®」チェックシートに記入した 食事内容を “2つのポイント” で “チェック”してみよう！



構造は...

“5つの輪作戦”



食材は...

“まごにわやさしい”

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| ま | め | | | | |
| こ | ま | | | | |
| に | く | | | | |
| わ | か | | | | |
| や | さ | | | | |
| さ | か | | | | |
| し | い | | | | |
| い | も | | | | |



「勝ち飯®」チェックシートのチェックポイント

 1

朝・昼・夕食のすべてにおいて、「5つの輪」がそろっているか？

そろっていない人は・・・

毎食そろえられるように頑張りましょう。そろえるのが厳しい場合には、補食で補うか、とれるタイミングで多めにとりましょう。

 Eat Well, Live Well. AJINOMOTO

勝ち飯® チェックシート

※「勝ち飯®」は味の素㈱の登録商標です

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 豆 | ご ごま | に 肉、卵 | わ 海藻 | や 緑黄色 野菜 | さ その他の 野菜 | し 魚介 | | | | い きのこ | い いも |
| 10/1 | 月 | 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 | 火 | 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 | 水 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

 2

朝・昼・夕食を合わせて「まごにわやさしい」がそろっているか？ バランス良く入っているか？

そろっていない人は・・・

そろわなかったものや、少なかったものは、翌日で積極的にとりましょう。

1日ですべてがそろわなくても、2~3日や1週間を通してバランス良くとればOKです。

実践テクニック①【5つの輪】

“コンビニ・外食”で5つの輪！

①コンビニで選ぶなら・・・

②外食で選ぶなら・・・

幕の内弁当



定食型

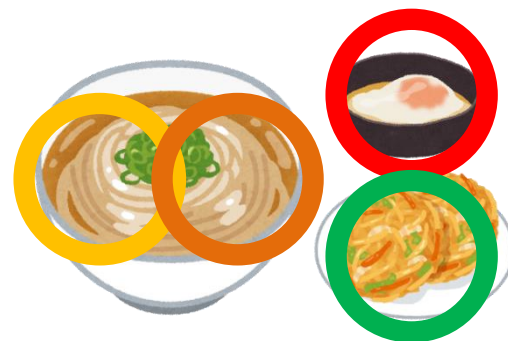


次の食事で
補う！

いつも買うものに +α



トッピングや小鉢を追加

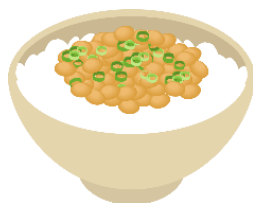
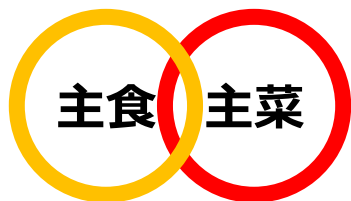


次の食事で
補う！

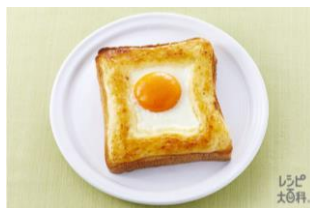
実践テクニック①【5つの輪】

“朝食”で5つの輪！

① 包丁・フライパン不要&食べやすい 主食+主菜！



納豆たまごがけご飯



たまごトースト



サバ缶のお手軽茶漬け



やきとり缶詰のやきとりスープ丼

② 具たくさん汁物で副菜+汁物！ カット野菜や冷凍野菜などを活用！



前日からの作り置きもおすすめ！



インスタントスープに
冷凍ほうれん草と乾燥わかめをプラス♪

③ 缶詰を活用！



肉



魚

④ 乳製品&カット不要の果物を常備！



デザートに
果物



実践テクニック①【5つの輪】

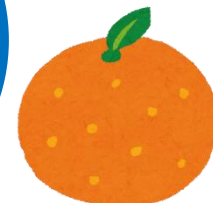
“お弁当”で 5つの輪！

主食：
お弁当箱の **半分 (1/2)**

主菜：
お弁当箱の **1/4**

副菜：
お弁当箱の **1/4**

乳製品



汁物



パターン1：家が遠いので、
夕食の時間が遅くなってしまふ。。

➡ “分けて” 5つの輪作戦



時短テクニック

“お鍋 + メのうどん”で4つの輪をそろえる♪

パターン2：練習時間が遅い。
夕食をいつ食べようか。

➡ “分けて” 5つの輪作戦

練習後：夕食②



練習前：夕食①

1日3食でおさめる必要はない！

重要なのは、**1日トータルで考えること！**

「勝ち飯®」チェックシートのチェックポイント

 1

朝・昼・夕食のすべてにおいて、「5つの輪」がそろっているか？

そろっていない人は・・・

毎食そろえられるように頑張りましょう。そろえるのが厳しい場合には、補食で補うか、とれるタイミングで多めにとりましょう。

 Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

勝ち飯® チェックシート

※「勝ち飯®」は味の素®の登録商標です

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 豆 | ご ごま | に 肉、卵 | わ 海藻 | や 緑黄色 野菜 | さ その他の 野菜 | し 魚介 | | | | い きのこ | い いも |
| 10/1 | 月 | 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 | 火 | 朝食 | ごはん | 納豆 | | 玉ねぎのみそ汁 | | | ○ | | | | ○ | | | (練習前) ゼリー (練習後) バナナ | 50.9 kg | 練習 17~19時 | |
| | 昼食 | ミートソーススパゲティ | | 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 | 水 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

 2

朝・昼・夕食を合わせて「まごにわやさしい」がそろっているか？ バランス良く入っているか？

そろっていない人は・・・

そろわなかったものや、少なかったものは、翌日で積極的にとりましょう。

1日ですべてがそろわなくても、2~3日や1週間を通してバランス良くとればOKです。

“まごにわやさしい”

ま

め



つくる

ご

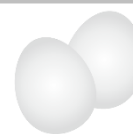
ま



整える

に

く



動かす

わ

かめ



や

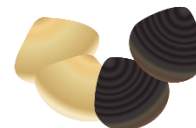
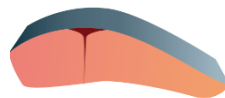
さい



特に緑黄色野菜

さ

かな



し

いたけ



い

も



“まごにわやさしい”をそろえるとは？

主菜

きやべつチャンプルー



| | |
|------|----------|
| ま | 豆腐 |
| ご | 豚肉、卵 |
| に | キャベツ、もやし |
| わ | |
| やさしい | |

ご

わ

さ

し

い

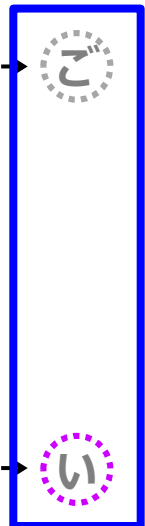
副菜

昆布としいたけの煮もの



| | |
|------|---------|
| ま | 大豆の水煮 |
| ご | |
| に | 切り昆布 |
| わ | にんじん |
| やさしい | ちりめんじゃこ |
| | 干しいたけ |

汁物や
次の食事で
そろえる！



<まめ>

ど定番は納豆！！

油揚げは、カットして、冷凍常備しておく、
ちょっとしたかさ増しにそのまま使えて便利！



<ごま>

いりごまよりも、「すりごま」の方が吸収率 ↑ ↑ 和え物だけでなく、
汁物、麺類のスープ、つけ汁に加えるのもおすすめ！



<わかめ>

カットわかめは、常備して、そのまま汁物へ。
ひじきは、煮物だけでなく、サッと戻して、
サラダにしても◎



<やさしい>

ビタミン・ミネラルが特に豊富な、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーはサッと下ゆでして常備菜に！

「丸鶏がらスープ」ならサッとあえるだけで、味付けもばっちり！

<さかな>

さけ缶、さんまのかば焼き缶などの缶詰も主菜や主食に活用して。

ツナ缶や練り製品も副菜に+αして使っていくと◎



<しいたけ>

冷凍きのこミックスを作っておくと、とっても便利！

冷凍したまま炒めもの、スープのかさ増しに！！

きのこは冷凍することで、うま味も増えますよ♪



「勝ち飯®」チェックシートの チェックポイントまとめ

チェックポイント① 5つの輪

チェックポイント② まごにわやさしい

構造は...

“5つの輪作戦”



食材は...

“まごにわやさしい”

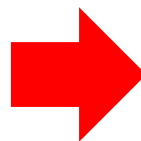
| | | |
|---|-----|--|
| ま | め | |
| ご | ま | |
| に | く | |
| わ | かめ | |
| や | さい | |
| さ | かな | |
| し | いたけ | |
| い | も | |

～実践に向けて～ 課題&解決策メモ

課題

いつ、何が足りないか？

- ① 朝食に**汁物**がない
- ② 昼食に**副菜**がない
- ③ **牛乳・乳製品**がほとんどない
- ④ 3日間で**わかめ**が1回もない



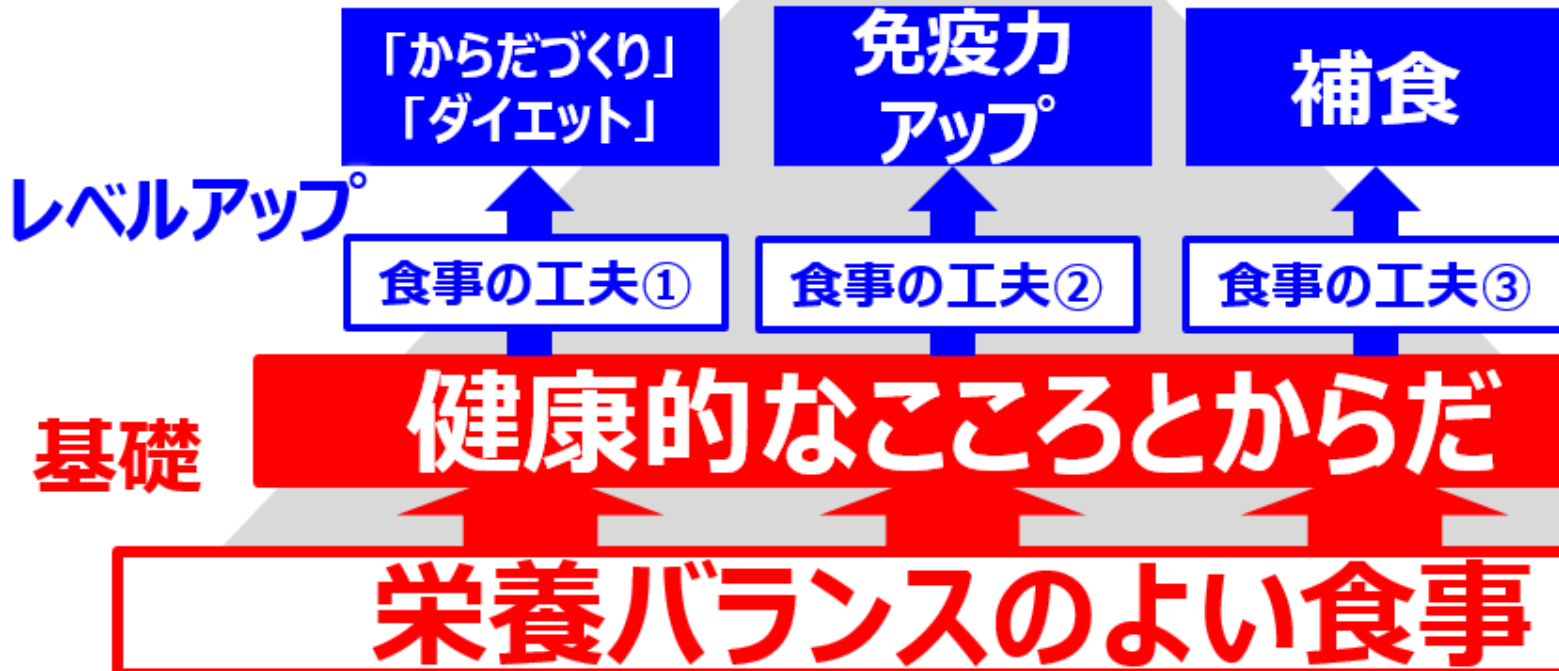
解決策

いつ、何を、どうやって足すか？

- ① 朝食に
インスタントスープ・みそ汁を追加
- ② 昼食に
コンビニで買ったサラダを追加
- ③ **補食**に**ヨーグルト**を追加
- ④ **カットわかめ**を**常備**して、
スープやみそ汁に（①にも）追加

具体的かつ、**無理なく**できそうなことを
考えてみましょう！

目標達成



栄養バランスのよい食事の実践へ！

食事状況を見える化・課題の把握



構造は...

「5つの輪作戦」



食材は...

「まごにわやさしい」

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

| 課題 | 解決策 |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| いつ、何が足りないか？ | いつ、何を、どうやって足すか？ |
| ① 朝食に汁物がない | ① 朝食に インスタントスープ・みそ汁を追加 |
| ② 昼食に副菜がない | ② 昼食に コンビニで買ったサラダを追加 |
| ③ 牛乳・乳製品がほとんどない | ③ 補食にヨーグルトを追加 |
| ④ 3日間でわかめが1回もない | ④ カットわかめを常備して、 スープやみそ汁に(①にも)追加 |
| 具体的かつ、無理なくできそうなことを考えてみましょう！ | |

「勝ち飯®」チェックシートで分かった
“足りないところ = 課題”を
 簡単な実践テクニックで解決しましょう！