バランスよく買って、栄養の偏りを予防しよう！

健康献立のための買い物リスト

使い方

家族の栄養の偏りを防ぐには、こどもの成長の要となる５大たんぱく質（肉・魚・大豆・卵・乳製品）と、野菜・果物・イモ類・きのこ類・海藻類を偏りなく購入することを意識しましょう。項目別に並んでいる一覧表から、各項目ひとつは購入するようにすると簡単に栄養管理ができます。

肉類は
脂肪分対策を

ボイルする

約２４％カット ※1食８０ｇあたり
豚モモ肉１４６Kcal → １１１Kcal

皮を剥ぐ

約５７％カット
鶏ムネ肉１１６Kcal → ５０Kcal

グリルする

約２０％カット 牛ロース２５４Kcal → ２０３Kcal

○をつけよう！

各項目からひとつずつ

肉

牛肉
・肩ロース ・ひき肉 ・ハンバーグ
・モモ ・しぐれ煮
・バラ ・そぼろ

鶏肉
・モモ ・手羽先 ・焼き鳥 ・チキンサラダ
・ムネ ・手羽元 ・ナゲット ・レバー
・ササミ ・ひき肉 ・そぼろ ・鶏団子

豚肉
・肩ロース ・バラ ・ハム
・モモ ・ひき肉 ・ウインナー
・ヒレ ・ハンバーグ ・ミートボール

魚

赤身
・刺身 ・干物
・寿司 ・つみれ
・パウチ ・フレーク

白身
・刺身 ・はんぺん
・寿司 ・ちくわ
・かまぼこ ・魚肉ソーセージ

青魚
・刺身 ・さつま揚げ
・寿司 ・かつお節
・ツナ ・サバ（サンマ）缶

小魚
・じゃこ ・佃煮
・しらす
・ししゃも

貝類
・牡蠣 ・しじみ
・ホタテ ・缶詰
・あさり

卵

卵
・鶏卵 ・卵豆腐
・うずらの卵
・温泉卵

・卵焼き ・ゆで卵 ・親子丼
・スクランブルエッグ・オムレツ

エビ・イカ・カニ
・シーフードミックス ・カニ缶
・桜エビ ・切りイカ

・パスタ ・シチュー ・カレー ・かに玉
・ピラフ ・パエリア ・スープ ・八宝菜

乳

牛乳
・普通牛乳 ・無脂肪乳
・低脂肪乳 ・スキムミルク

ヨーグルト
・果糖 ・フルーツ
・プレーン ・豆乳仕立て

チーズ
・スライスチーズ ・シュレッドチーズ
・キャンディチーズ ・粉チーズ
・クリームチーズ

・チーズオムレツ ・ピザトースト
・サラダ ・パスタ ・トマト煮

大豆

豆腐
・木綿 ・厚揚げ ・高野豆腐
・絹 ・油揚げ
・寄せ ・がんもどき

納豆
・大粒
・小粒
・ひきわり

大豆
・おから（生・乾燥）
・きなこ
・茹で大豆

・冷奴 ・湯豆腐 ・肉豆腐 ・麻婆豆腐 ・お味噌汁
・サラダ ・豆腐ハンバーグ ・鍋 ・チゲ ・白和え

野菜

緑黄色野菜　カット野菜やパウチ野菜も活用！

インゲン 豆苗 じゃがいも さといも
小松菜 ほうれん草 オクラ アスパラ 山芋 さつまいも

イモ類

淡色野菜

白菜 キャベツ 枝豆
レタス きゅうり

きのこ類

椎茸 しめじ
舞茸 エリンギ えのき

果物

梨 スイカ アンズ ブルーベリー
グレープフルーツ ブドウ モモ
デコポン びわ プルーン
日向夏 マンゴー

海藻類

昆布 わかめ ひじき とろろ昆布

・お味噌汁 ・ひじき
・わかめごはん
・おにぎり ・サラダ

MEMO

ホームページから
何度でも DL できます

ラブテリ トーキョー＆ニューヨークの
ホームページから健康管理ツールが
ダウンロードいただけます。

ラブテリ トーキョー＆ニューヨーク

Luvtelli ♥ Tokyo & NewYork
-ラブテリ トーキョー＆ニューヨーク-