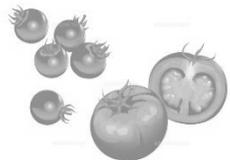


# 3000kcalの食事:たくさん食べてケガに強い身体を作ろう!

穀類(ご飯7杯;3合分)



野菜:400g(最低5種類は摂りましょう)



トマト1/2(プチ5個)



ホウレンソウ1束



きゅうり1本

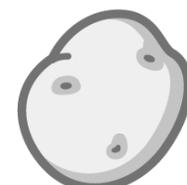


玉ねぎ1/2個



カブ1個

芋(100g)



ジャガイモ1個

きのこ  
(15g)



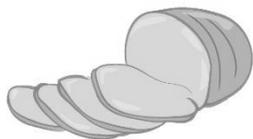
海藻(4g)



肉類:100g



一切れ分



ハム3枚

魚介類(70g)



切り身一切れ

豆類:100g

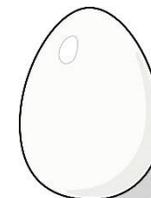


冷奴1個

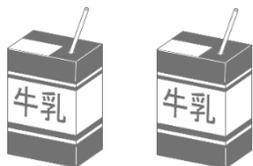


納豆1パック

卵(1個)



牛乳・乳製品:500g



牛乳パック2杯(200ml×2)



ヨーグルト1パック(100g)

果物:200g



みかん1個



バナナ1本

仙台大学 体育学部 運動栄養学科  
講師 (管理栄養士)  
平良拓也(Takuya Taira)

\*イラストはすべて一例です。表示された分量を摂るようにしましょう。献立に使った食材は色塗りなどでチェックしていきましょう。