

公益社団法人 日本栄養士会

「予防めし 2021」  
作成・投稿マニュアル



Y O B Ȑ M E S H I

# 目次

- 1 「予防めし 2021」について
- 2 作成・投稿マニュアル
- 3 注意事項
- 4 協賛企業編レシピの投稿について  
作成・投稿マニュアル

付録

うまく投稿するコツ!

1

## 「予防めし 2021」について

「予防めし」とは

## 各種疾患等の予防に役立つ食事

目的

- 管理栄養士・栄養士の職能をもって、国民に貢献する
- 栄養の重要性認知

栄養学に基づいた食知識の拡散を行うことで正しい栄養情報及び、  
管理栄養士・栄養士の存在を世の中に発信していき、  
今後の世の中における栄養の重要性を示していきます。

2021年の「予防めし」

## 免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ 管理栄養士・栄養士による「日々」の食事

免疫機能は、多様な成分が複雑な代謝を営むことによって成りたち、その仕組みには、多くの種類の栄養素が関与していることが分かってきました。食事からとる多くの成分が総合的に作用しながら、免疫機能を支えているのです。ある特定の栄養素や食品に限定するのではなく、いろいろな食品から構成される栄養バランスのとれた食事を継続的にとり、免疫機能に関与する全ての栄養成分を摂取することが大切です。

昨年から引き続き、感染症が猛威を振るう中で職能集団である管理栄養士・栄養士たちが普段何気なく食べている食事、またはそこ込められた工夫に対して高い関心が集まっています。そこで 2021 年は管理栄養士・栄養士の「日々の食事」を「予防めし」として公開します。皆さんのが自分のために日々の食事について、素材・作り方のポイント・気をついていること・なぜこの食事を選んだかの理由、応用の方法を提供します。

今年の栄養の日・栄養週間のテーマでもある「栄養の整理整頓」に準じて多くの国民が自身の栄養を整理整頓できるようなヒントを提供していきます。

「予防めし 2021」の具体的な考え方

### 01.自身の1食

- ・栄養の専門職として、健康を維持するために、  
投稿者自身が普段食べている食事(1食)のご紹介

### 02.食事条件

- ・朝食・昼食・夕食から選択
- ・外食以外の食事 テイクアウトは可

### 03.食事内容

- ・栄養バランスをとるために食事の中で  
工夫しているポイントが盛り込まれている

### 04.写真内容

- ・1食がわかるものを1枚で表示、または複数枚で構成

### 05.ロゴの使用

- ・投稿の最後に予防めしロゴ必携(画像配布)

管理栄養士・栄養士ならではの工夫を  
ぜひみなさんに伝えていきましょう!

2

## 作成・投稿マニュアル

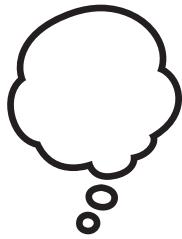
「予防めし」は、各々のInstagramアカウントにて投稿してください。

完成イメージ



ステップ

Step  
01 投稿文章考案



Step  
02 画像撮影



Step  
03 Instagramへ投稿



Step

01

## 投稿内容の考案

「予防めし」は以下の観点で投稿内容の作成をお願いします。

- 01. 自身が食べる食事として、管理栄養士・栄養士の工夫がつまつた普段の食事(ご自身が食べる1食分)
- 02. なぜその食事を選んだかの背景を含めた理由やポイント

## 考案内容

記載群 01 :

この食事にした理由（予定 / 状態 / ライフステージ）

記載群 02 :

管理栄養士・栄養士ならではの工夫ポイント

(食事のなかのこの1品で工夫した / 組み合わせで工夫した / 1食全体で工夫したなど)

記載群 03 :

食事内容（1食のメニュー構成や献立）

記載群 04 :

工夫による期待効果（効果効能の記載はエビデンスがあるものに限ります）

記載群 05 :

おおよそのエネルギー量（1食1人前）  
下記 # タグから選んで記載

#100kcal 以下、# おおよそ 200kcal、# おおよそ 300kcal、# おおよそ 400kcal、# おおよそ 500kcal、  
# おおよそ 600kcal、# おおよそ 700kcal、# おおよそ 800kcal、# おおよそ 900kcal、#1000kcal 以上

必須記載ハッシュタグ :

ハッシュタグは決められたものから選んで必ず記載をお願いします

任意記載群 A :

材料（記載する場合、自分が食べる分1人前、おおよその記載でも可）

任意記載群 B :

栄養価（栄養価は下記栄養素について計算結果を記載してください）

たんぱく質、食物繊維（総量）、カルシウム、鉄、ビタミンA（レチノール活性当量）

ビタミンD、ビタミンE（-トコフェロール量）、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC

（2021年度、予防めし注目栄養素）

余力のある方は  
こちらの記載にも  
チャレンジして  
みてください！

任意記載群 C :

自分以外の誰かに作るときの応用方法

# Step 02 素材作成

## ▢ 撮影内容

- ▶ 対象の1食の献立の画像（画角は任意です）
- ▶ 1食の献立が1枚の写真に入りきらない場合は複数で構成

## ▢ 撮影手法

- ▶ 写真（動画は不可）

## ▢ 「予防めし」ロゴの使用

- ▶ 投稿の最後に「予防めし」ロゴが配置された画像を使用してください

## ▢ 画像加工アプリの使用について

- ▶ 加工アプリなどの使用は任意です。

## ▢ 文章作成

- ▶ テキストのテンプレートを配布しております。  
そちらを使用していただき、以下の内容を記載ください。  
※絵文字の使用は任意です。適宜追加してください。

### 必須項目

- ◎導入文言
- ◎このような料理にした理由（予定／状態／ライフステージ）
- ◎管理栄養士・栄養士ならではの工夫ポイント  
(1食のなかの一品で工夫した／組み合わせで工夫した／1食全体で工夫した)
- ◎食事内容(1食のメニュー構成や献立)
- ◎工夫による期待効果（効果効能の記載はエビデンスがあるものに限ります）
- ◎おおよそエネルギー量（#タグのルールから選んで記載）
- ◎ハッシュタグ

### 任意項目

- ◎材料（自分が食べる分1人前、ざっくりで可）
- ◎栄養価計算
- ◎対象者を想定した応用方法  
(自分以外の誰かに作る場合に、その対象者に向けた応用ポイントなど)

Step

03

## Instagramへの投稿



1枚目

食事の全体像(1食)がわかる画像  
※1枚におさめることが難しい場合は、  
複数枚で構成してください



2枚目～

工夫の対象料理の画像  
※工夫のポイントができるだけ視覚的に  
わかりやすい画像を選んでください



最後

この画像を使用してください

△Instagramが非公開の場合は公開設定にするか、新しいアカウントを取得してください

Step

03

## Instagramへ投稿

#管理栄養士の日々ごはん #予防めし

Produced by 日本栄養士会

@the\_japan\_dietetic\_association

風邪気味なのに仕事を休んでいられない管理栄養士の  
急速栄養チャージできる時短ランチをご紹介

ポン酢と納豆の組み合わせは実は素敵なマリアージュで  
す。栄養満点のねばねばコンビを、ポン酢でさっぱりし  
た味付けに!さっぱりポン酢で納豆が苦手な人にもおす  
すめ。同じねばねば食材のオクラも相まって、するする  
ーっと食べられて栄養満点スタミナどんぶりの完成です

オクラとポン酢の納豆を使ったどんぶりご飯  
お味噌汁  
漬物

風邪気味でも食べやすく、栄養チャージ!オクラに含まれ  
る○○で○○が期待できます

おおよそのエネルギー: #おおよそ500kcal

材料

白米1杯分、納豆1パック、酢は大さじ1杯、オクラなど

【応用してこんな人におすすめ!】

海藻を追加してミネラルが不足しがちな妊婦さんにおす  
すめです!酢には海藻に含まれるミネラルの を生成  
するため一緒に食べるとグッドですよ!

#栄養の日2021 #栄養を整理整頓しよう #昼食 #アラ  
サー #風邪つらい #ひとり暮らし #手抜き #時短ごはん  
#妊婦ごはん #体調管理

下記順番に必須項目については全て記載してください。  
テキストの雛形をご用意していますので活用ください。

※必須項目  
導入文言

※必須項目  
このような料理にした理由  
(予定 / 状態 / ライフステージ )

※必須項目  
管理栄養士・栄養士ならではの工夫ポイント

※必須項目  
食事の内容(1食のメニュー構成や献立)

※必須項目  
工夫による期待できる効果

※必須項目  
おおよそのエネルギー量

材料(任意)

応用ポイント(任意)

※必須項目  
ハッシュタグ

Step

03

## Instagramへ投稿：ハッシュタグとメンション

以下のハッシュタグ(#)、メンション(@)は必ず付けての投稿をお願いします。

- !** 「栄養の日・栄養週間 2021」特設Webサイトにてみなさんの投稿を集約します。  
ハッシュタグ検索からその投稿を収集するため、ご協力をお願いいたします。

必須

01.テキストの冒頭1行目と2行目に必ず入れていただく文言

#管理栄養士の日々ごはん or #栄養士の日々ごはん #予防めし

Produced by 日本栄養士会 @the\_japan\_dietetic\_association

必須

02.今回のテーマを説明するためのタグです(2つとも記載してください)

#栄養の日2021 #栄養を整理整頓しよう

必須

03.Webに集約しユーザーの検索性を高めるためのタグになりますので、**1つ選んで**記載してください

#朝食 #昼食 #夕食

必須

04.おおよそのエネルギー計算には下記から当てはまるものを**1つ選んで**記載してください

#100kcal以下 #おおよそ200kcal #おおよそ300kcal #おおよそ400kcal

#おおよそ500kcal #おおよそ600kcal #おおよそ700kcal #おおよそ800kcal

#おおよそ900kcal #1000kcal以上 ※10の位は四捨五入とします(250kcalは#おおよそ300kcal)

必須

05.ご自身の状態や状況を示すタグです。1つ以上記載してください

ご自身の状況を説明できるハッシュタグがあればご自由に記載してください(必ず一つは記載してください)

例:#20代 #アラサー #アラフォー #アラフィフ

#風邪つらい #管理栄養士ママ #栄養士パパ #テレワーク #ひとり暮らし #外食多め など

必須

06.工夫ポイントを示すタグです。1つ以上記載してください

#アレンジレシピ #おうちごはん #管理栄養士はこう選ぶ #管理栄養士はこう組み合わせる

#常備菜 #時短ごはん #お弁当 #手抜き #テイクアウト #コンビニ飯

#コンビニアレンジ #テレワークごはん #家庭料理 #ご当地グルメ #減量 #減塩

他にも工夫ポイントを示すハッシュタグがあればご自由に記載してください

任意

07.応用する対象を1つ以上記載してください

#思春期ごはん #妊婦ごはん #メタボ解消 #シニアごはん #息子弁当 #食育

※他にもあれば任意記載してください

任意

08.どんなことに効果が期待できるかを1つ以上記載してください

#COPD #便秘 #口コモティブシンドローム #循環器疾患 #糖尿病 #高血圧 #肥満・メタボ #がん

#生活習慣病 #貧血 #体調不良 #アレルギー #やせ #更年期 #美容 #食事バランス #ダイエット

※他にもあれば任意記載してください

Step

03

## Instagramへ投稿:タグ付けについて

**投稿の際は日本栄養士会公式アカウントのタグ付けもお願いします****STEP01**

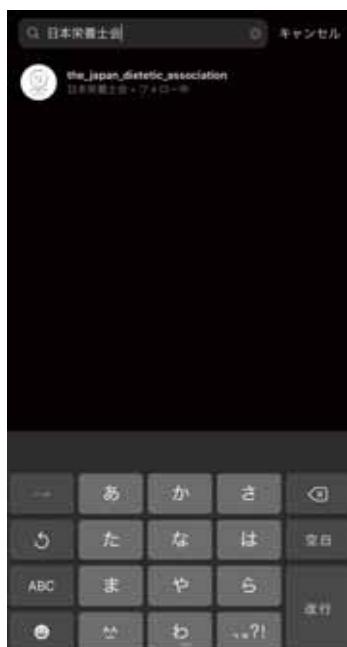
投稿画面の「タグ付け」を  
タップしてください。

**STEP02**

写真をタップしてください。

**STEP03**

検索窓で「日本栄養士会」と検索し  
表示されたアカウントをタップしてください。

**STEP04**

写真上に「the\_japan\_dietetic\_association」が  
表示されたら完了です。



### 3 注意事項

### 3 注意事項

#### ▢ 趣旨へのご理解と撮影のご協力

- ▶ 「栄養の日・栄養週間 2021」の企画趣旨に則ってご協力をお願いします。
- ▶ インスタグラム投稿についてはご自身のアカウントで投稿をお願いします。
- ▶ 調理過程及び撮影時においては衛生管理の徹底をお願いします。
- ▶ 配膳(箸の位置や主食、主菜副菜などの配置や向き)及び食材の扱いなど、  
基本的な食事のマナーや栄養の観点は取り入れていただくようにお願いいたします。

#### ▢ 正確な情報を発信するためのご留意事項

- ▶ インスタグラムへの投稿の内容等に関する責任は、投稿を行った参加登録者にあります。参加登録者は、投稿指針を遵守するとともに、科学に立脚しない、エビデンスに基づかない内容の投稿には最新の注意を心掛けることが求められます。
- ▶ 投稿指針に照らし疑義のある投稿又は内容の適切性に疑問のある投稿を本会が覚知したときは、投稿をした参加登録者に疑義もしくは疑問を照会し、必要に応じて、投稿の修正や削除を勧告することがあります。
- ▶ 投稿指針に反する投稿又は不適切な内容の投稿のあった参加登録者に対しては、事情により「予防めし」のロゴタイプ、シンボルマークの使用許諾を取り消し、これの使用を禁ずることがあります。  
また、参加登録を抹消することがあります。

#### ▢ 日本栄養士会、参加登録者双方の免責事項へのご理解

- ▶ 「栄養ワンダー・オンライン 2021」として制作していただくインスタグラム投稿の写真およびテキストは、日本栄養士会および協賛企業のWebサイト等にて二次利用を行うことがあります。
- ▶ 投稿に対してネガティブな反応や指摘があっても、記事の削除や指摘者の発言の削除などをむやみには行わないようお願いします。個別のメッセージへの対応などにおいては、参加登録者の責任および判断のもとで真摯に対応していただけますようお願い申し上げます。
- ▶ 「栄養の日・栄養週間 2021」を推進するにあたり、日本栄養士会会員としての投稿になりますことを何卒ご理解の上、ご協力いただけましたら幸いです。

#### ▢ インスタグラムへの投稿指針と留意事項

以下の諸点にのっとって投稿してください。

- ▶ (1)「予防めし」の2021年の定義に則った食事と献立を紹介すること
- ▶ (2)投稿項目は、「 料理写真、 この食事にした理由、 管理栄養士・栄養士ならではの工夫ポイント、 食事内容(1食のメニュー構成や献立)、 工夫による期待効果、 およそのエネルギー量、 ハッシュタグ」を全て掲載すること
- ▶ (3)日本栄養士会監修の「予防めし」投稿であることをロゴマークおよび文言にて明示すること
- ▶ (4)投稿マニュアルが指定するハッシュタグを必ず入れること

#### ▢ 投稿期間について

- ▶ **6月21日(月)~8月31日(火)までのインスタグラム投稿をお願いいたします。**

なお、7月26日(月)までに投稿いただいた内容が、表彰の対象となりますので、  
ぜひお早目の投稿をお願いいたします。

## 4 予防めし投稿マニュアル

協賛企業編

レシピの投稿について

# Step 01 投稿内容の考案

協賛企業用の「予防めし」投稿内容は下記の観点で作成をお願いします。

- 01. 自身が食べる食事に取り入れたい、協賛企業の商品を使用した管理栄養士・栄養士の工夫をこめて考案したレシピ（1品）と、その1品と一緒に食べるとバランスのいい献立
- 02. なぜその食事を選んだかの背景を含めた理由やポイント

## 考案内容

レシピ名

記載群 01 :

この食事にした理由（予定 / 状態 / ライフステージ）

記載群 02 :

材料（協賛企業の商品を使用した1品に対する材料、人数分を記載）

記載群 03 :

作り方（真似して作ることのできる程度の詳細さでお願いします）

記載群 04 :

おおよそエネルギー量（1品の1人前） 下記ハッシュタグから選んで記載

#100kcal 以下 # おおよそ 200kcal # おおよそ 300kcal # おおよそ 400kcal  
# おおよそ 500kcal # おおよそ 600kcal # おおよそ 700kcal # おおよそ 800kcal  
# おおよそ 900kcal #1000kcal 以上 10 の位は四捨五入とします（250kcal は # おおよそ 300kcal）

記載群 05 :

1品を食べるときに想定されるバランスの良い献立（メニュー名）

必須記載ハッシュタグ :

ハッシュタグは決められたものから選んで必ず記載をお願いします

余力のある方は  
こちらの記載にも  
チャレンジして  
みてください！

任意記載群 A :

材料（記載する場合、自分が食べる分1人前、おおよその記載でも可）

任意記載群 B :

栄養価（栄養価は下記栄養素について計算結果を記載してください）  
たんぱく質、食物繊維（総量）、カルシウム、鉄、ビタミンA（レチノール活性当量）、  
ビタミンD、ビタミンE（-トコフェロール量）、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC  
（2021年度、予防めし注目栄養素）

任意記載群 C :

自分以外の誰かに作るときの応用方法

協賛企業用の投稿は  
黄色部分の項目が  
一般の投稿内容と  
大きく変わります

協賛企業用の投稿は  
黄色部分の項目が  
一般の投稿内容と  
大きく変わります

協賛企業用の投稿は  
黄色部分の項目が  
一般の投稿内容と  
大きく変わります

# Step 02 素材作成

## ▢ 撮影内容

- ▶ 対象の1品と調理工程、また献立の画像（献立の画像は任意です）
- ▶ 1品や献立が1枚の写真に入りきらない場合は複数で構成

## ▢ 撮影手法

- ▶ 写真（動画は不可）

## ▢ 協賛企業の商品画像

- ▶ 商品の写真はレシピ画像の中に入れ込むか、商品だけの写真を撮影して2枚目以降に投稿するようお願いします

## ▢ 「予防めし」ロゴの使用

- ▶ 投稿の最後に「予防めし」ロゴが配置された画像を使用してください

## ▢ 画像加工アプリの使用について

- ▶ 加工アプリなどの使用は任意です。

## ▢ 文章作成

- ▶ テキストのテンプレートを配布しております。  
そちらを使用していただき、以下の内容を記載ください。  
※絵文字の使用は任意です。適宜追加してください

### 必須項目

- ◎ レシピ名
- ◎ このような料理にした理由（予定／状態／ライフステージ）
- ◎ 材料（協賛企業の商品を使用した1品に対する材料、人数分を記載）
- ◎ 作り方（真似して作ることのできる程度の詳細さでお願いします）
- ◎ およそエネルギー量（ハッシュタグのルールから選んで記載）
- ◎ 1品を食べるときに想定されるバランスの良い献立（メニュー名）
- ◎ 通常投稿ルールのハッシュタグに加えて

企業ごとに決められたハッシュタグの表記は必須になります。※05ページを参照

### 任意項目

- ◎ 栄養価計算
- ◎ 対象者を想定した応用  
(自分以外の誰かに作る場合に、その対象者に向けた応用ポイントなど)

# Step 03 Instagramへ投稿

**⚠ Instagramのアカウントロックは解除するか、  
ロック解除した新しいアカウントを取得してください。**



1枚目 (必須)



2枚目～



3枚目～ (必須)

「予めし」レシピがわかるメイン写真 調理工程や食材の写真 ※枚数は任意です  
画像があるとわかりやすいので推奨としています

協賛企業の商品写真  
レシピ写真に入れ込むか、  
食材の写真に入れ込むか、  
商品単体の写真を投稿するかは自由です



最後

献立全体がわかる写真  
(テキストで記載も可)



ロゴ (必須)

最後に必ずこの画像を使用してください

Step

03

## Instagramへ投稿

#管理栄養士の日々ごはん #予防めし

Produced by 日本栄養士会

@the\_japan\_dietetic\_association

ここ数日忙しくて新鮮な野菜を十分に食べれなかったので、ビタミンCが豊富に含まれるキウイを使った一品を追加してみました。

キウイで作った酢豚

材料(2人分)

豚バラ肉(塊) ...200g

玉ねぎ...1個

たけのこ(水煮)...1

サンゴールドキウイ...2個

説明上省略

作り方

豚肉は食べやすい大きさに切り、(A)で下味をつける。玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマンは乱切りにする。

鍋に揚げ油を熱し、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマンを素揚げし、(1)の豚肉を揚げる。

説明上省略

この一品のおおよそのエネルギー量

#おおよそ500kcal

その他の献立メニュー

・ごはん

・なめこのふわふわ卵スープ

・きゅうりとしらすの中華和え

#キウイ #栄養の日2021 #栄養を整理整頓しよう

#昼食 #アラサー #外食多め #ひとり暮らし #手

抜き #時短ごはん #体調管理

下記の順番で項目を全て記載してください。  
テキストの雛形をご用意していますので活用ください

導入文言

@the\_japan\_dietetic\_association  
を忘れずに記載してくださいこのような料理にした理由  
(予定 / 状態 / ライフステージ)

レシピ名

材料

作り方

おおよそのエネルギー量

その他の献立メニュー

ハッシュタグは通常投稿ルール

+

企業ごとに決められた#タグ  
を必ず記載してください

Step

04

## 協賛企業ごとのタグつけ、#タグのルール

インスタグラムにてタイアップ投稿の際に投稿画像にタグ付けおよび指定ハッシュタグ記載を必ず行なって投稿をお願いいたします。

また、キャプション内に必ずメンション( [@ the\\_japan\\_dietetic\\_association](#) )を記載して投稿をお願いします。



株式会社 伊藤園 様

アカウント名:[vegefruits\\_itoen](#)

投稿画像に上記アカウントのタグ付けを行なってください  
伊藤園様の投稿については指定のハッシュタグはありません



ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社 様

アカウント名:[zespri\\_jp](#)

投稿画像に上記アカウントのタグ付けを行なってください  
また、ハッシュタグに下記を追加してください

#キウイ



株式会社 林原 様

アカウント名:[hayashibara.foods](#)

投稿画像に上記アカウントのタグ付けを行なってください  
また、ハッシュタグに下記を追加してください

#トレハロース

# Step 05 タグ付け手順について

1.投稿時にキャプション記載エリアの下にある「タグ付けする」を選択



2.画像をタップ



3.アカウント名を記入して対象のアカウントを選択



4.完了をタップ、その後投稿すればタグ付けは完了です



## 協賛企業様からご提供いただく商品について

### 株式会社伊藤園 様



#### 【商品名】

1日分の野菜 紙パック 200ml

#### 【商品コンセプト】

「栄養がバランスよくきっちり摂れる野菜飲料」

#### 【代表的な栄養素】

ビタミンC、-カロテン、カルシウム、マグネシウム、カリウム

#### 【商品の特徴】

厚生労働省が推奨する1日分の野菜350gを使用した野菜100%飲料。  
生の野菜350g分の主栄養素 「-カロテン、ビタミンC、マグネシウム、カルシウム、カリウム」を摂取出来るように独自算出して設計。

「令和元年国民健康・栄養調査報告」から生野菜350g分の栄養成分を算出した値を自社基準としています。

#### 【保管方法】

直射日光や高温多湿を避けて保存してください。冷蔵保管しなくても品質上の問題はありません。

#### 【消費期限】

9ヶ月

#### 【提供数】

24本

#### 【梱包サイズ】

横340×奥行160×高さ125mm

#### 【配送方法】

郵送

#### 【注目栄養素(1日分の野菜)】

重量100gあたり、エネルギー35.6kcal、たんぱく質1g、脂質0g、炭水化物8.1g、カルシウム64.97mg、鉄0.10~0.77mg、レチノール当量0μg、ビタミンD0μg、トコフェロール0mg、ビタミンB1 0mg、ビタミンB2 0mg、ビタミンC 29~76mg、食物繊維総量0.4~1.5g、食塩相当量0.01~0.27g

( 2021年度、予防めし注目栄養素 )

## 協賛企業様からご提供いただく商品について

### ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社 様



#### 【商品名】

ゼスプリ・グリーンキウイ / ゼスプリ・サンゴールドキウイ

#### 【商品コンセプト】

「美味しいと栄養が豊富なキウифルーツのご提供を通して、生活者のみなさまの健康に貢献する」

#### 【代用的な栄養素】

ビタミンC、食物繊維、カリウム、葉酸、ビタミンE、  
アクチニジン、ポリフェノール、有機酸

#### 【商品の特徴】

グリーンキウイは食物繊維が豊富で、サンゴールドキウイは1日に必要なビタミンCを1個で補うことができます。また、キウифルーツには、免疫機能を正常に保つ役割を持つ、ビタミンCやEに加え、カリウム、葉酸やポリフェノールなどの抗酸化性成分を含んでいます。さらに、キウифルーツに含まれる食物繊維が腸内環境を整え、免疫力の維持・向上に寄与するものと考えられています。（キウифルーツに含まれている食物繊維は、プレバイオティクスとして作用し、腸内細菌による短鎖脂肪酸の生成を介して-ディフェンシンの産生を促すため）

#### 【保管方法】

1~5度での冷蔵・保冷ボックスで保管してください。

#### 【消費期限】

食べごろをお送りしますので到着から2~3日以内に消費してください

#### 【提供数】

グリーン15個、サンゴールド15個 計30個

#### 【梱包サイズ】

横300×奥行498×高さ68mm(1ケース当たり)

#### 【配送方法】

ヤマト(クール宅急便) 場合によって全日本ライン(チャーター便)

#### 【注目栄養素(ゼスプリ・グリーンキウイ / ゼスプリ・サンゴールドキウイ)】

##### <ゼスプリ・グリーンキウイ>

重量100gあたり、エネルギー53.0kcal、たんぱく質0.8g、脂質0.6g、炭水化物13.3g、カルシウム27.0mg、鉄0.2mg、レチノール当量2.0μg、ビタミンD0μg、トコフェロール1.2mg、ビタミンB1 0.02mg、ビタミンB2 0.06mg、ビタミンC 88mg、食物繊維総量2.33g、食塩相当量0g

##### <ゼスプリ・サンゴールドキウイ>

重量100gあたり、エネルギー54.0kcal、たんぱく質0.9g、脂質0.3g、炭水化物15.6g、カルシウム14.0mg、鉄0.19mg、レチノール当量2.0μg、ビタミンD0μg、トコフェロール1.1mg、ビタミンB1 0.02mg、ビタミンB2 0.04mg、ビタミンC 152.0mg、食物繊維総量1.14g、食塩相当量0g

## 協賛企業様からご提供いただく商品について

### 株式会社林原様



#### 【商品名】

トレハ

#### 【商品コンセプト】

「食事からしっかり美味しく栄養をとってもらいたい」

#### 【代用的な栄養素】

炭水化物(糖質)

#### 【商品の特徴】

トレハは砂糖と同じ二糖類の糖質です。カロリーは約4kcalで、甘さは砂糖の約半分です。糖質ではありますが、インスリンの分泌性が低い糖質で、血糖値の上昇をゆるやかにする働きもあります。血糖値について気にしすぎて、糖質を控えて劣化してしまいやすくなった料理などに安心してお使いいただけます。  
主食では、お米を炊くときに加えると、出来立てのやわらかさを長持ちさせます。  
主菜では、肉や魚に加熱前にトレハをまぶすことで、加熱によるパサつきや臭みを防ぐことができます。  
副菜では、野菜を茹でるときに加えることで、調理時の退色を抑え彩りを保ちます。  
さらに柔らかく調理するため加水に頼りがちな介護食も、トレハを使うことでエネルギーをしっかり摂りつつ、介護食に必要とされる離水抑制効果も期待できます。

#### 【保管方法】

直射日光・高温多湿を避け、常温で保存して下さい。

#### 【消費期限】

36ヶ月

#### 【提供数】

500g(1袋)

#### 【梱包サイズ】

横280×奥行195×高さ23mm)

#### 【配送方法】

ネコポス ポストに投函されます。

#### 【注目栄養素(トレハ)】

重量100gあたり、エネルギー361kcal、たんぱく質0g、脂質0g、炭水化物90.2g、カルシウム0mg、鉄0mg、レチノール当量0μg、ビタミンD0μg、トコフェロール0mg、ビタミンB1 0mg、ビタミンB2 0mg、ビタミンC 0mg、食物繊維総量0g、食塩相当量0g

付録

うまく投稿するコツ!

## 投稿画像編集方法

### 01 ロゴのダウンロード

日本栄養士会HPにログイン、予防めしロゴのダウンロードを選択します。

画像として保存してください。

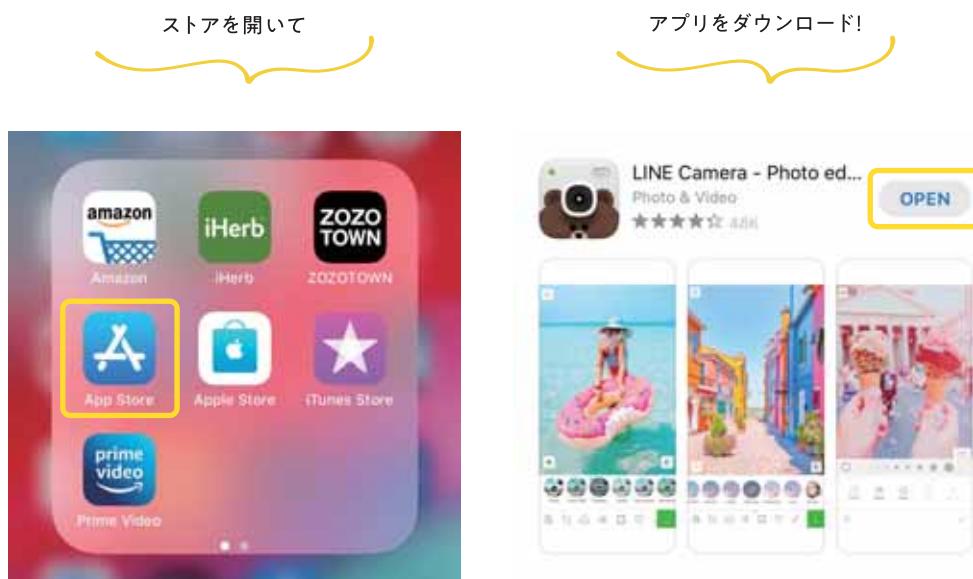
Instagramの投稿を行う際に画像の一番最後に下記のロゴ画像を必ず投稿してください。



※投稿画像自体にロゴの合成を行う場合の方法(画像への合成は任意になります)

### 02 App storeまたはGoogle PlayからLINE Camera等、 画像編集アプリをインストール

※画像に文字やロゴを貼れるアプリであればなんでも可



### 03 使用する写真にロゴを入れる(※ロゴの合成は任意)

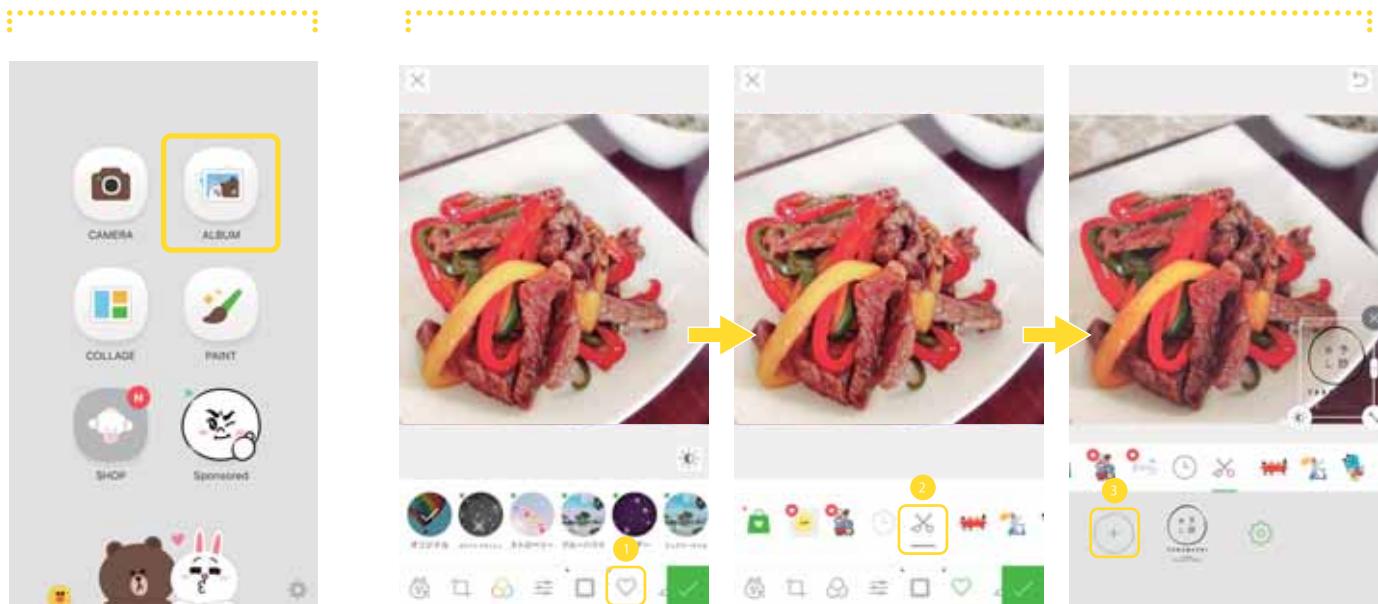
※今回はLINE Cameraを使用します

step.1

アルバムから撮影した写真を一枚選びます。

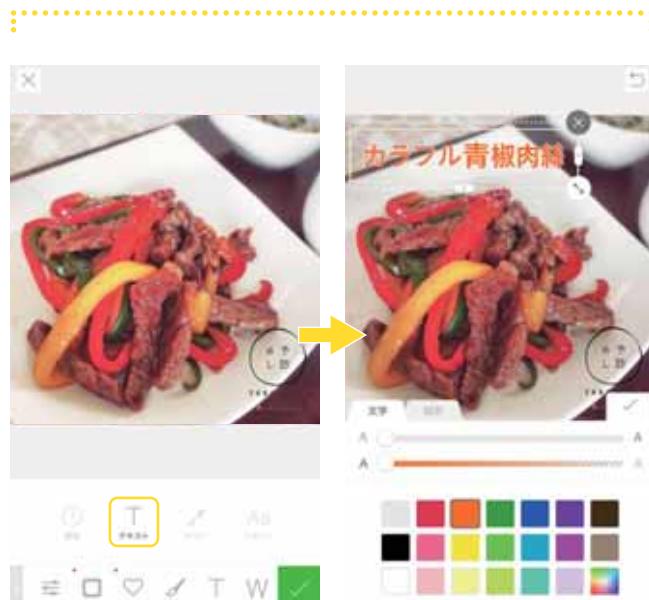
step.2

黄色く囲ったボタンを順番にタップ!  
画像フォルダから先程ダウンロードしたロゴを選択して、画面上で配置してください。



step.3

任意で栄養価やレシピ名を挿入しても可です。  
黄色で囲ったTボタンからテキスト入力ができます。



## 04 Instagramへの投稿

## step.1

複数投稿は画面下の二重四角をタップしてください。

10枚まで複数投稿が可能です。



## step.2

投稿マニュアルに沿って文章を作成してください。

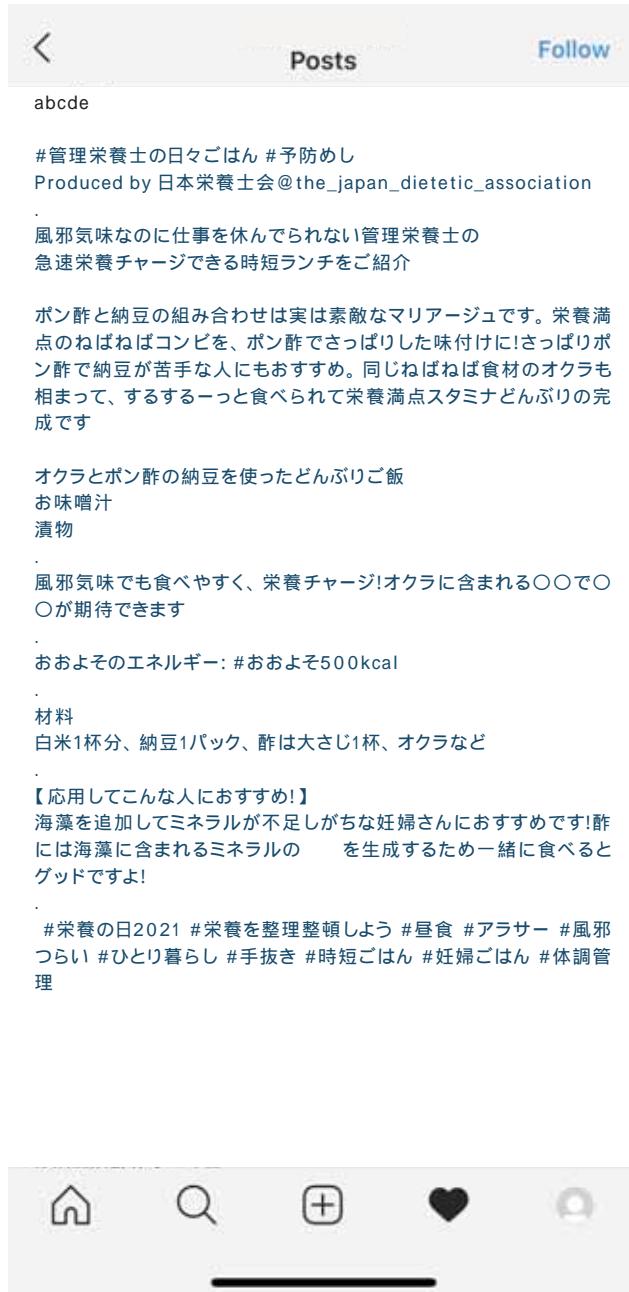
※別紙参照



## 参考投稿

### □ キャプション

- ▶ 各段改行を使い見やすさを心がけてください。  
※文末が英数字の場合改行がうまくいかないことがあります  
必ずピリオドを打ちましょう  
※文字はInstagramの仕様上最大2000文字となっております



下記の文章をコピーして、文章を書き換えることで投稿文をスムーズに作成することができます。

---

## 以下文章コピーエリア

---

#管理栄養士の日々ごはん #予防めし  
Produced by 日本栄養士会  
@the\_japan\_dietetic\_association

こんにちは!  
今日はちょっと忙しい朝のしっかり「朝ごはん」を  
ご紹介いたします。

今日の朝ごはんメニューは...  
・ご飯  
・サバ缶の具沢山味噌汁  
・ひじきの煮物  
・はちみつ入りヨーグルト  
・みかん

今日の食事のポイントは2つ  
1)あかずになれる!具沢山味噌汁  
2)我が家のごだわり「お味噌」

幼稚園生、小学生の子供3人を抱える我が家朝は  
本当に戦いです!!!朝からしっかりと動くためのパワーチャージは、  
「味噌汁のある朝ごはん」が我が家定番です。

「ちょっと忙しい」朝はメインのおかずを作る時間も  
惜しいですよね。「具沢山」味噌汁を作れば、手軽に  
おかずになります

今回作った「サバ缶」の味噌汁では、サバ缶を汁ごと  
使うことで、出汁いらず!具を煮て、味噌を溶くだけ  
の簡単メニューです。  
サバ缶の栄養は、もう皆さんご存知のように、N-3系  
の不飽和脂肪酸であるDNAやEPAが豊富に含まれている  
他、ビタミンDも豊富に含まれています。  
今回は白菜、人参をたっぷり使うことで、ビタミンC、鉄  
マグネシウム、カリウム、カロテンなどなど、多くの栄養を  
一つの味噌汁から取ることができます。

また、「サバの味噌煮」というメニューがあるように、  
サバと味噌の相性は抜群!

我が家のごだわりのお味噌は「無添加 米みそ」  
大豆に米麹を加えた味噌になります。  
味噌は発酵食品として、腸内環境を整える働きがあります。  
ぜひ自身のごだわり「味噌」を選んでみてくださいね。

1食のおおよそのカロリー:#おおよそ500kcal

【応用してこんな人におすすめ!】  
サバ缶の魚臭さが気になる方は鮭缶 / もしくは生の鮭に  
アレンジしても美味しいです。  
食物繊維が不足しがちな方は、豆類、海藻、きのこ類、  
イモ類(さつまいも)、ごぼうなどの根菜類を加えた  
具沢山味噌汁がおすすめ。1日2-3杯飲むことで、1日  
に必要な食物繊維の多くを取ることができます!

#栄養の日々2021  
#栄養を整理整頓しよう  
#管理栄養士ママ  
実は#40代  
#ダイエット中  
#ちょっと忙しい時  
#朝食  
#時短ご飯  
#具沢山味噌汁  
#味噌  
#味噌汁はおかずです  
#サバ缶