

しっかり食べている
つもりでも...

1日に必要な栄養素は 不足しがち!

このメニューでは

- 糖質 食物繊維
 - 亜鉛 カリウム
 - パントテン酸 ビタミンA
 - ビタミンB1 ビタミンB2
 - ビタミンB6 ビタミンE
- が不足しています。

朝



・しらすと海藻のサラダ・牛乳・トースト
・キウイ・コーンクリームスープ

昼



・肉うどん・厚揚げ煮物・和風サラダ

夜



・焼き魚(ぶり)・ほうれん草の辛し和え
・ご飯・大根とワカメのみそ汁

※献立例の対象は65~74歳で身体活動レベルII(ふつう)の女性

この献立に
「明治メイバランスのむヨーグルト
宅配専用」を
プラス



上の献立にプラスして1日1本
飲むだけで、グラフのように

**不足しがちな
栄養素を100%摂る
ことができます。**

●献立例の栄養計算による推定値(日本食品標準成分表2015(七訂)追補2019年)と「明治メイバランスのむヨーグルト宅配専用」(1本/100ml)(食物繊維、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸は中央値を使用)の栄養成分値合計の、「日本人の食事摂取基準(2020年版)の各栄養素の推奨量、目安量、目標量」に対する割合(%)、65歳~74歳女性(脂質、食物繊維、カリウムは目標量の下限値を使用。糖質は、炭水化物の目標量の下限値から食物繊維の目標量の下限値を差し引き算出。ナトリウムは、食塩相当量の目標量の上限値を使用し算出(ナトリウム(mg)=食塩相当量(g)X1000÷2.54)。

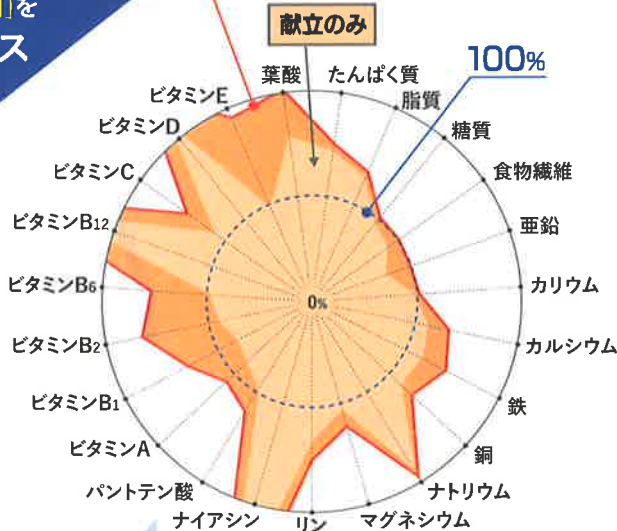


宅配だから
毎日続けやすい!



※ インターネーションSDIデータ経口
流動食市場 ブランド別累計販売
金額(2014年1月~2020年9月)

献立+「明治メイバランスのむヨーグルト宅配専用」



普段の食事で不足しがちな栄養素をしっかり補いましょう。

●栄養成分表示 1本(100ml)当たり

エネルギー	100kcal	カルシウム	130mg	ビタミンB2	0.40~1.40mg
たんぱく質	4.3g	鉄	1.5mg	ビタミンB6	0.60mg
脂質	2.8g	銅	0.10mg	ビタミンB12	1.2μg
炭水化物	18.1g	マグネシウム	40mg	ビタミンC	32mg
糖質	15.8g	リン	130mg	ビタミンD	2.0~4.0μg
食物繊維	1.5~3.0g	ナイアシン	5.9mg	ビタミンE	6.0mg
食塩相当量	0.15g	パントテン酸	1.2mg	葉酸	60~150μg
亜鉛	2.0mg	ビタミンA	120~240μg	フラクトオリゴ糖	3000mg
カリウム	135mg	ビタミンB1	0.30~0.80mg	中鎖脂肪酸	1000mg

アレルギー物質(特定原材料等)

乳成分

明治
メイバランスのむヨーグルト
宅配専用

●宅配申込書

ご記入日 年 月 日

お名前 様

(〒)

ご住所

TEL ()

ご希望 本/日

【個人情報の取扱いについて】お客様の個人情報につきましては、商品の配達、集金業務の遂行、各種サービス・イベントのお知らせの他、マーケティング等の目的のために個人を特定しない統計的情報の形で利用させていただきます。

