

sciencebased.news

食事プラン

完璧な3日間

男性版

和食の9食で、ビタミンとミネラルの目標を食べ物だけですべて満たします。マルチビタミンは使いません。



使い方

本物の食事、数字はすべて確認済み

体重80 kgの男性、1日約2,500 kcal

どの日も、米国農務省（USDA）の食品データで確かめられるビタミンとミネラルの目標をすべて満たし、たんぱく質、食物繊維、オメガ3、9種類の必須アミノ酸も足りています。マルチビタミンは使いません。魚、肉、大豆、野菜、きのこ、根菜、果物は日ごとに変わります。一、二度量ってみて、量の目安を覚えてください。

1日目	焼き鮭の朝定食	3ページ
2日目	親子丼の日	7ページ
3日目	たら鍋の日	11ページ



1日目 ・ 朝食

焼き鮭、ごはん、みそ汁、納豆

焼き鮭	140 g
白ごはん	225 g
みそ汁：みそ	9 g
みそ汁：豆腐	110 g
みそ汁：わかめ	7 g
納豆	50 g
緑茶	400 ml

794
キロカロリー

57
たんぱく質（グラム）

4
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

ビタミンB12	164%
鉄	144%
セレン	132%
マンガン	130%



1日目 ・ 昼食

鶏そば、ほうれん草のおひたし

そば（ゆで）	175 g
鶏むね肉（焼き）	115 g
ほうれん草のおひたし	80 g
ねぎ	20 g
ごま	11 g

451
キロカロリー

49
たんぱく質（グラム）

4
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

ビタミンK	364%
ナイアシン（B3）	110%
鉄	85%
ビタミンB6	81%



1日目 ・ 夕食

豚の生姜焼き、大根とかぼちゃの煮物

生姜焼き：豚ヒレ肉	130 g
生姜焼き：しょうが	5 g
玄米ごはん	145 g
せん切りキャベツ	85 g
大根の煮物	110 g
かぼちゃの煮物	140 g
にんじん	50 g
しいたけ	65 g
ごま油	9 g

601
キロカロリー

43
たんぱく質（グラム）

14
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

チアミン（B1）	142%
セレン	138%
ビタミンA	134%
ビタミンB6	126%

1日目 ・ 1日全体

2,413	170	42	2,080
キロカロリー	たんぱく質（グラム）	食物繊維（グラム）	ナトリウム（ミリグラム）

1日の目標に対する割合 ・ 線が100%

ビタミンA	224%	銅	403%
ビタミンC	215%	鉄	332%
ビタミンD	128%	マグネシウム	164%
ビタミンE	105%	マンガン	432%
ビタミンK	467%	リン	296%
チアミン（B1）	280%	カリウム	154%
リボフラビン（B2）	203%	セレン	344%
ナイアシン（B3）	313%	亜鉛	140%
パントテン酸（B5）	223%	ヨウ素	101%
ビタミンB6	344%	たんぱく質	133%
葉酸	187%	食物繊維	105%
ビタミンB12	211%	オメガ3 ALA	105%
コリン	109%	オメガ3 EPA + DHA	611%
カルシウム	118%	オメガ6	116%

食事の合間に

間食

- みかん …… 285 g
- 柿 …… 210 g
- 枝豆 …… 100 g
- アーモンド …… 25 g
- 緑茶 …… 300 ml

一日を通して

- ヨウ素添加塩 …… 3 g

✓ **23種類のビタミンとミネラルがすべて目標に達し、9種類の必須アミノ酸も達しています。**

飽和脂肪はカロリーの5%。



2日目 ・ 朝食

卵焼き、ごはん、大根のみそ汁、のり

卵焼き：卵	60 g
白ごはん	180 g
みそ汁：みそ	8 g
みそ汁：大根	60 g
みそ汁：豆腐	85 g
のり	8 g
緑茶	400 ml

423
キロカロリー

21
たんぱく質（グラム）

2
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

マンガン	82%
鉄	77%
セレン	49%
リボフラビン（B2）	48%



2日目 ・ 昼食

親子丼、かぼちゃの煮物

親子丼：鶏もも肉	100 g
親子丼：卵	30 g
親子丼：玉ねぎ	85 g
玄米ごはん	245 g
かぼちゃの煮物	225 g
減塩しょうゆ	3 g

523
キロカロリー

36
たんぱく質（グラム）

11
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

ビタミンA	145%
セレン	84%
マンガン	83%
ビタミンB6	81%



2日目 ・ 夕食

鯖の塩焼き、きんぴら、ごま和え

鯖の塩焼き	160 g
玄米ごはん	140 g
きんぴら：ごぼう	120 g
きんぴら：にんじん	30 g
れんこん	70 g
ほうれん草のごま和え	75 g
ごま	15 g
ごま油	6 g

814
キロカロリー

54
たんぱく質（グラム）

11
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

ビタミンK	315%
ビタミンB12	282%
セレン	165%
銅	150%

2日目 ・ 1日全体

2,498	132	41	2,220
キロカロリー	たんぱく質（グラム）	食物繊維（グラム）	ナトリウム（ミリグラム）

1日の目標に対する割合 ・ 線が100%

ビタミンA	237%	銅	358%
ビタミンC	330%	鉄	284%
ビタミンD	136%	マグネシウム	171%
ビタミンE	126%	マンガン	436%
ビタミンK	406%	リン	295%
チアミン（B1）	170%	カリウム	159%
リボフラビン（B2）	260%	セレン	321%
ナイアシン（B3）	256%	亜鉛	132%
パントテン酸（B5）	175%	ヨウ素	157%
ビタミンB6	270%	たんぱく質	103%
葉酸	110%	食物繊維	103%
ビタミンB12	369%	オメガ3 ALA	171%
コリン	121%	オメガ3 EPA + DHA	602%
カルシウム	127%	オメガ6	136%

食事の合間に

間食

- 低脂肪プレーンヨーグルト 120 g
- キウイ 225 g
- りんご 225 g
- アーモンド 20 g
- くるみ 20 g
- 緑茶 300 ml

一日を通して

- ヨウ素添加塩 3 g

✓ **23種類のビタミンとミネラルがすべて目標に達し、9種類の必須アミノ酸も達しています。**

飽和脂肪はカロリーの6%。



3日目 ・ 朝食

納豆ごはん、きのこのみそ汁、豆乳

納豆	45 g
白ごはん	155 g
みそ汁：みそ	9 g
みそ汁：日に当てたきのこ	45 g
みそ汁：豆腐	45 g
豆乳（カルシウム入り）	165 ml
緑茶	400 ml

387
キロカロリー

22
たんぱく質（グラム）

4
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

銅	113%
ビタミンD	108%
鉄	96%
マンガン	95%



3日目 ・ 昼食

まぐろのたたき、枝豆、酢の物

まぐろのたたき	160 g
白ごはん	185 g
アボカド	75 g
枝豆	95 g
酢の物：きゅうり	100 g
酢の物：わかめ	6 g
ごま	12 g

685
キロカロリー

65
たんぱく質（グラム）

12
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

セレン	325%
ナイアシン（B3）	242%
ビタミンB6	166%
ビタミンB12	157%



3日目 ・ 夕食

たら鍋（豆腐、白菜、えのき）

- たら鍋：たら …… 225 g
- たら鍋：木綿豆腐 …… 135 g
- たら鍋：白菜 …… 115 g
- たら鍋：えのき …… 60 g
- たら鍋：ほうれん草 …… 100 g
- たら鍋：ねぎ …… 35 g
- 白ごはん …… 120 g

570
キロカロリー

73
たんぱく質（グラム）

8
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

ビタミンK	475%
セレン	184%
マンガン	110%
鉄	108%

3日目 ・ 1日全体

2,414	178	44	2,096
キロカロリー	たんぱく質（グラム）	食物繊維（グラム）	ナトリウム（ミリグラム）

1日の目標に対する割合 ・ 線が100%

ビタミンA	287%	銅	455%
ビタミンC	177%	鉄	330%
ビタミンD	148%	マグネシウム	189%
ビタミンE	104%	マンガン	434%
ビタミンK	550%	リン	320%
チアミン（B1）	163%	カリウム	185%
リボフラビン（B2）	231%	セレン	558%
ナイアシン（B3）	369%	亜鉛	133%
パントテン酸（B5）	181%	ヨウ素	101%
ビタミンB6	362%	たんぱく質	139%
葉酸	206%	食物繊維	109%
ビタミンB12	316%	オメガ3 ALA	197%
コリン	117%	オメガ3 EPA + DHA	112%
カルシウム	144%	オメガ6	133%

食事の合間に

間食

焼き芋	180 g
梨	190 g
みかん	210 g
アーモンド	25 g
くるみ	17 g
緑茶	300 ml

一日を通して

ヨウ素添加塩	3 g

✓ **23種類のビタミンとミネラルがすべて目標に達し、9種類の必須アミノ酸も達しています。**

飽和脂肪はカロリーの3%。

sciencebased.news

質問、訂正、アイデアは？

sciencebased.news

このプランのもとになった記事はこちら：研究、評価、そして一つひとつの食品を選んだ理由。

どの記事の最後にも*わかりにくい点、間違い、足りない点は？お知らせください。*という欄があり、編集者に直接届きます。

X：@scibasednews

注意

- 「乾燥」とない限り、グラムは調理後の重さです。ごはんや豆、穀物は炊くと乾燥時の約2〜3倍の重さになります。
- 加える塩はヨウ素添加塩にしてください。3 g（小さじ半分）を計算に入れ、1日のナトリウムにも含めています。日本ではヨウ素は昆布やわかめ、のりから十分とれることが多く、その場合は普通の塩でかまいません。
- みそとしょうゆは塩分が多いので、みそ汁は1杯6〜9 gの薄味、しょうゆは減塩を数グラムだけにしています。それでも1日のナトリウムは1,800〜2,200 mg（食塩相当量4.6〜5.6 g）です。みそを増やすなら、その分加える塩を減らしてください。
- ここでのビタミンDはほぼ魚から来ます。きのこはかさの裏を上にして1時間ほど日に当てるとビタミンDが増えます。魚のない日は、日光かビタミンDのサプリで補ってください。
- 緑茶は数字にはあまり加わりませんが、USDAが数えないポリフェノールを含みます。
- USDAには食品のビオチン、クロム、モリブデンのデータがないため、確かめていません。
- 目標は19〜50歳の成人向けの米国のRDAまたはAIです（女性の鉄は18 mg）。妊娠の可能性がある方は、葉酸を1日400〜800 µg追加でとってください。
- これは例であり、医療上の助言ではありません。腎臓病のある方、血液をさらさらにする薬（ビタミンK）を飲んでいる方、カリウムを控えるよう言われている方は、先に医師に相談してください。

出典：sciencebased.news/ja/perfect-food-day/。食品データ：USDA FoodData Central、SR Legacy。第5版、2026-10-22。