

sciencebased.news

食事プラン

完璧な3日間

女性版

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65 kgの女性、1日約1,800 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	130 g
白ごはん	145 g
みそ汁：みそ	6 g
みそ汁：豆腐	110 g
みそ汁：わかめ	5 g
納豆	35 g
緑茶	290 ml

630
キロカロリー

49
たんぱく質（グラム）

3
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

ビタミンB12	152%
マンガン	125%
セレン	122%
ビタミンD	114%



1日目 ・ 昼食

鶏そば、ほうれん草のおひたし

そば（ゆで）	110 g
鶏むね肉（焼き）	75 g
ほうれん草のおひたし	75 g
ねぎ	15 g
ごま	8 g

301
キロカロリー

33
たんぱく質（グラム）

3
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

ビタミンK	446%
ナイアシン（B3）	83%
マンガン	75%
ビタミンA	58%



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	75 g
生姜焼き：しょうが	4 g
玄米ごはん	90 g
せん切りキャベツ	60 g
大根の煮物	80 g
かぼちゃの煮物	120 g
にんじん	35 g
しいたけ	45 g
ごま油	6 g

390
キロカロリー

26
たんぱく質（グラム）

10
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

ビタミンA	138%
チアミン（B1）	94%
銅	86%
セレン	84%

1日目 ・ 1日全体

1,859	127	35	1,813
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	244%	銅	319%
ビタミンC	215%	鉄	121%
ビタミンD	117%	マグネシウム	182%
ビタミンE	105%	マンガン	430%
ビタミンK	548%	リン	229%
チアミン（B1）	220%	カリウム	161%
リボフラビン（B2）	188%	セレン	257%
ナイアシン（B3）	261%	亜鉛	142%
パントテン酸（B5）	166%	ヨウ素	101%
ビタミンB6	258%	たんぱく質	122%
葉酸	155%	食物繊維	140%
ビタミンB12	180%	オメガ3 ALA	126%
コリン	109%	オメガ3 EPA + DHA	565%
カルシウム	105%	オメガ6	136%

食事の合間に

間食

- みかん ..... 255 g
- 柿 ..... 185 g
- 枝豆 ..... 80 g
- アーモンド ..... 30 g
- 緑茶 ..... 215 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	65 g
白ごはん	80 g
みそ汁：みそ	6 g
みそ汁：大根	55 g
みそ汁：豆腐	75 g
のり	8 g
緑茶	290 ml

288
キロカロリー

18
たんぱく質（グラム）

1
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

マンガン	72%
コリン	52%
リボフラビン（B2）	52%
セレン	50%



2日目 ・ 昼食

親子丼、かぼちゃの煮物

親子丼：鶏もも肉	65 g
親子丼：卵	25 g
親子丼：玉ねぎ	80 g
玄米ごはん	130 g
かぼちゃの煮物	240 g
減塩しょうゆ	2 g

389
キロカロリー

25
たんぱく質（グラム）

10
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

ビタミンA	197%
マンガン	77%
ビタミンB6	64%
ナイアシン（B3）	62%



2日目 ・ 夕食

鯖の塩焼き、きんぴら、ごま和え

鯖の塩焼き	155 g
玄米ごはん	85 g
きんぴら：ごぼう	115 g
きんぴら：にんじん	20 g
れんこん	50 g
ほうれん草のごま和え	80 g
ごま	13 g
ごま油	3 g

678
キロカロリー

50
たんぱく質（グラム）

9
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

ビタミンK	445%
ビタミンB12	273%
セレン	154%
ナイアシン（B3）	146%

2日目 ・ 1日全体

1,869	109	34	2,029
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	307%	銅	291%
ビタミンC	408%	鉄	109%
ビタミンD	132%	マグネシウム	189%
ビタミンE	111%	マンガン	397%
ビタミンK	567%	リン	233%
チアミン（B1）	142%	カリウム	185%
リボフラビン（B2）	260%	セレン	276%
ナイアシン（B3）	235%	亜鉛	141%
パントテン酸（B5）	138%	ヨウ素	153%
ビタミンB6	223%	たんぱく質	105%
葉酸	104%	食物繊維	136%
ビタミンB12	350%	オメガ3 ALA	198%
コリン	141%	オメガ3 EPA + DHA	583%
カルシウム	114%	オメガ6	144%

食事の合間に

間食

- 低脂肪プレーンヨーグルト ..... 100 g
- キウイ ..... 240 g
- りんご ..... 105 g
- アーモンド ..... 15 g
- くるみ ..... 15 g
- 緑茶 ..... 215 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7%。



3日目 ・ 朝食

納豆ごはん、きのこのみそ汁、豆乳

納豆	30 g
白ごはん	105 g
みそ汁：みそ	6 g
みそ汁：日に当てたきのこ	30 g
みそ汁：豆腐	30 g
豆乳（カルシウム入り）	125 ml
緑茶	290 ml

251
キロカロリー

15
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	81%
銅	78%
ビタミンD	73%
リボフラビン（B2）	54%



3日目 ・ 昼食

まぐろのたたき、枝豆、酢の物

まぐろのたたき	130 g
白ごはん	105 g
アボカド	60 g
枝豆	75 g
酢の物：きゅうり	70 g
酢の物：わかめ	4 g
ごま	8 g

505
キロカロリー

52
たんぱく質（グラム）

9
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

セレン	263%
ナイアシン（B3）	223%
ビタミンB6	132%
ビタミンB12	127%



3日目 ・ 夕食

たら鍋（豆腐、白菜、えのき）

たら鍋：たら	230 g
たら鍋：木綿豆腐	90 g
たら鍋：白菜	85 g
たら鍋：えのき	45 g
たら鍋：ほうれん草	95 g
たら鍋：ねぎ	25 g
白ごはん	70 g

461
キロカロリー

68
たんぱく質（グラム）

6
食物繊維（グラム）

この食事でとれるもの

ビタミンK	581%
セレン	179%
マンガン	108%
ビタミンB12	101%

3日目 ・ 1日全体

1,857	150	35	1,901
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	314%	銅	345%
ビタミンC	166%	鉄	113%
ビタミンD	109%	マグネシウム	213%
ビタミンE	104%	マンガン	420%
ビタミンK	656%	リン	260%
チアミン（B1）	141%	カリウム	195%
リボフラビン（B2）	222%	セレン	476%
ナイアシン（B3）	345%	亜鉛	141%
パントテン酸（B5）	137%	ヨウ素	101%
ビタミンB6	296%	たんぱく質	144%
葉酸	166%	食物繊維	138%
ビタミンB12	274%	オメガ3 ALA	205%
コリン	129%	オメガ3 EPA + DHA	106%
カルシウム	110%	オメガ6	146%

食事の合間に

間食

- 焼き芋 …… 150 g
- 梨 …… 130 g
- みかん …… 160 g
- アーモンド …… 30 g
- くるみ …… 12 g
- 緑茶 …… 215 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。