

10月13日の食事内容

食事	内容	カロリー(kcal)
朝食	ピザ2切れ(172) + 牛乳500ml(258) + プロテイン50g(170)	600 kcal
昼食	かきフライ1個(43) + 鶏むね肉サラダ(199) + キャッシュ(223) + カリカリベーコンとポテト(288) + カフェラテ(105)	858 kcal
夕食	ホッケの開き(376) + だし巻き卵(98) + 味噌汁(44) + 海鮮サラダ(97)	615 kcal
合計		約2,073 kcal

👉 Kさんの1日の摂取カロリーは 約**2,070 kcal**前後。
活動量が中程度(週3~4回トレーニング)であれば、
現状維持~ゆるやかな減量ペースにちょうど良い範囲です。

アドバイス

全体的に、たんぱく質がしっかり摂れており、**PFC**バランスも良好です。
ただし、昼食の脂質と糖質がやや多く、1日のカロリーを押し上げています。

朝食(600 kcal)

- ピザ・牛乳・プロテインの組み合わせで、エネルギーとタンパク質の補給は◎。
- ただし野菜・食物繊維が不足。
→ 朝にサラダや果物(バナナ・キウイなど)を加えると、血糖値の上昇を穏やかにでき、代謝も安定します。

昼食(858 kcal)

- 鶏むね肉サラダで高たんぱくをしっかり確保できていますが、ベーコン・ポテト・かきフライで脂質がやや多め。

- カフェラテを加糖タイプにしている場合、糖質も上がりやすい点に注意。
→ 無糖タイプに変更するだけで-70~80 kcalの調整が可能です。
- 「キャッシュ」(菓子パンやパン系)は炭水化物・脂質ともに高めなので、
→ ご飯100gまたはおにぎり1個に置き換えると、PFCバランスが整います。

夕食(615 kcal)

- 「ホッケ+卵+味噌汁+海鮮サラダ」の組み合わせは非常に良い👏
良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルがすべて揃っており、
夜の食事として理想的な構成です。
- 海鮮サラダのEPA・DHAは脂肪燃焼を助ける効果も期待できます。

 総評: **A-**(理想に近い構成)

- ・タンパク質: 約110~120g
 - ・脂質: やや多め(特に昼)
 - ・炭水化物: 適正範囲
- 昼食の脂質を調整すれば、A+評価へ。

ダイエットアドバイザーの視点からのコメント

朝・夜はすでに理想的で、特に夜の「魚+卵+サラダ+味噌汁」は完璧な組み合わせ。
筋肉を維持しながら体脂肪を落としたい人に最適な内容です👏

昼食だけが少し“ボリューム過多”になっていますが、
無理に減らすよりも「整える意識」で十分です。

◆ 改善ポイント

- 「ベーコン or かきフライ」どちらかを選ぶ(脂質の重複を防ぐ)
- 「カフェラテ→無糖」または「キャッシュ→ご飯系」へ変更
- 翌日は「低脂質・高タンパク日」で調整(鶏むね肉・ゆで卵・野菜中心)

 “カロリーを減らす”よりも“質を整える”段階に入っています。
体重よりも「体の軽さ」「トレーニング時のエネルギー感」を指標にすると、
より実感のある変化が見えてきます。

💡 まとめ

評価項目	内容	コメント
朝	👍 バランス良好	野菜・果物を少し追加すると完璧
昼	⚠ 脂質やや多め	揚げ物・加工肉をどちらかに
夜	100 理想的構成	この形を継続して◎
総合	🟢 2,073 kcal(適正)	翌日で調整すれば完璧なサイクル