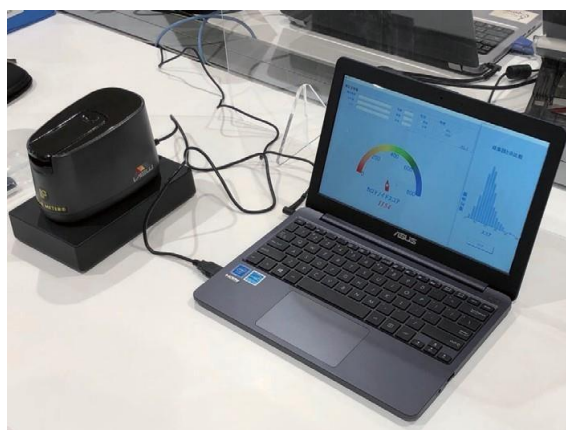


世界最高スコア更新

ベジスコアTM 1154/1200

1週間の食事内容を公開！

1週間の調査: 1日平均野菜総量: 928g、平均緑黄色野菜量: 596g



20代女性(埼玉県在住 会社員) 2020年9月23日測定 (3回測定平均モード)

1 日本国内最高ベジスコア1,154 /1,200 の 1 週間の食事内容

ベジメータ®

1 日目 (2020 年 9 月 7 日)

朝



朝食

- ごはん
- 味噌汁
(ワカメ、納豆、しめじ)
- ナスの煮びたし
- サラダ
(サニーレタス、アボガド、トマト、ゆで卵、塩)
- 納豆キムチ
- ヨーグルト

昼



昼食

- ごはん
- ワカメスープ
- 麻婆豆腐
- サラダ
(サニーレタス、アボガド、ゆで卵)

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、しめじ)
- ブリの刺身
- サラダ (サニーレタス、トマト、カリフローレ)
- ヨーグルト

※ カリフローレは、会社で貰ったお野菜です！

1日目 (2020年9月8日)

朝



朝食

- ごはん
- ナスの煮びたし
- 納豆キムチ
- サラダ
(カリノ・ケール、トマト、アボガド、ゆで卵、カリフローレ)
- ヨーグルト

昼



昼食

- ごはん
- オクラの辛子味噌和え
- サラダ
(カリノ・ケール、鶏むね肉、ゆで卵、すだち)
- ヨーグルト
- わかめスープ

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、しめじ)
- オクラの辛子味噌和え
- サラダ
(カリノ・ケール、アボガド、カリフローレ、トマト、まぐろ) ワサビ醤油、オリーブオイル、胡椒
- ヨーグルト

写真の他にトマト1個食べています

3 日目 (2020年9月9日)

朝



朝食

- とろろごはん
- 味噌汁
(豆腐、ワカメ、えのき)
- 納豆キムチ
- サラダ
(カリノ・ケール、アボガド、ゆで卵、トマト、カリフローレ)
- ヨーグルト

昼



昼食

- バナナ
- オクラの辛子味噌和え
- サラダ
(カリノ・ケール、棒棒鶏、カリフローレ)
- ワカメスープ
- ゆで卵
- ヨーグルト

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁 (ワカメ、豆腐、えのき)
- ヨーグルト
- プロテイン

4 日目 (2020年9月10日)

朝



朝食

- ごはん
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、えのき)
- 納豆キムチ
- ナスの煮びたし
- サラダ
(ベビーホウレンソウ、アボガド、鶏ムネ肉、トマト)
- ヨーグルト

昼



昼食

- バナナ
- サンドイッチ
- タコとブロッコリーバジルサラダ
- ヨーグルト
- わかめスープ

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、えのき)
- サラダ
(ベビーホウレンソウ、棒棒鶏、カリフローレ、ゆで卵)
- ヨーグルト

5 日目 (2020年9月11日)

朝



朝食

- 納豆のぶっかけ蕎麦
(蕎麦、納豆、ゴマ、ラー油、めんつゆ)
- 味噌汁
(豆腐、ワカメ、えのき)
- サラダ
(ベビーハウレンソウ、トマト、アボガド、ゆで卵)
- ヨーグルト

昼



昼食

- バナナ
- 豚キムチ炒め
(豚肉、しめじ、キムチ)
- ひじき煮
- ワカメとメカブのスープ
- ヨーグルト

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、えのき)
- 酢鶏
(鶏モモ肉、玉ねぎ、ピーマン、ニンジン)
- トマト
- ヨーグルト

6 日目 (2020年9月12日)

朝



朝食

- ごはん
- 味噌汁
(ワカメ、豆腐、えのき)
- ナスの煮びたし
- 納豆キムチ
- サラダ
(ベビーハウレンソウ、トマト、ゆで卵、すだち)
- ヨーグルト

昼



昼食

- バナナ
- 酢鶏
(鶏モモ肉、玉ねぎ、ピーマン、ニンジン)
- ナスの煮びたし
- ワカメとメカブのスープ
- ヨーグルト

夕



夕食

- 豚キムチ炒め
(豚肉、キムチ、しめじ)
- ナスの煮びたし
- サラダ
(ベビーハウレンソウ、アボガド、トマト、ゆで卵)
- ヨーグルト

2020年9月13日

項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計
エネルギー(kcal)	2110	脂質(g)	91	野菜総量(g)	960	食物繊維(g)	37
たんぱく質(g)	100	炭水化物(g)	231	(緑黄色野菜)(g)	730	食塩(g)	9.0

朝



朝食

- 蕎麦
(ナスの煮びたしを乗せて)
- 納豆キムチ
- サラダ
(ベビーハウレンソウ、アボガド、トマト、ゆで卵)
- ヨーグルト

昼



昼食

- かぼちゃとパンチェッタのキッシュ
(付け合わせは、トマトのマリネ、しめじ、ズッキーニは、にんにくが効いたソテー、かぼちゃは、バター)
- 大きなサラダ
- ヨーグルト

夕



夕食

- かぼちゃ
- 味噌汁
(ワカメ、納豆、しめじ)
- サラダ
(ベビーハウレンソウ、アボガド、トマト)
- ステーキ
- ヨーグルト

写真の他に毎日トマト1個食べています

1 日平均野菜総量：928g、平均緑黄色野菜量：596g

写真の献立の他に＋トマト 1 個（約140g）を毎日摂取

9/7	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計
	エネルギー(kcal)	2286	脂質(g)	112	野菜総量(g)	900	食物繊維(g)	32
	たんぱく質(g)	97	炭水化物(g)	225	(緑黄色野菜)(g)	665	食塩(g)	10.4
9/8	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計
	エネルギー(kcal)	2251	脂質(g)	100	野菜総量(g)	970	食物繊維(g)	35
	たんぱく質(g)	103	炭水化物(g)	243	(緑黄色野菜)(g)	715	食塩(g)	8.5
9/9	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計
	エネルギー(kcal)	1976	脂質(g)	81	野菜総量(g)	590	食物繊維(g)	32
	たんぱく質(g)	109	炭水化物(g)	212	(緑黄色野菜)(g)	455	食塩(g)	8.5
9/10	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計
	エネルギー(kcal)	2043	脂質(g)	84	野菜総量(g)	635	食物繊維(g)	31
	たんぱく質(g)	109	炭水化物(g)	224	(緑黄色野菜)(g)	475	食塩(g)	10.3
9/11	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計
	エネルギー(kcal)	2150	脂質(g)	84	野菜総量(g)	720	食物繊維(g)	36
	たんぱく質(g)	98	炭水化物(g)	264	(緑黄色野菜)(g)	640	食塩(g)	11.1
9/12	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計
	エネルギー(kcal)	1786	脂質(g)	76	野菜総量(g)	745	食物繊維(g)	25
	たんぱく質(g)	88	炭水化物(g)	198	(緑黄色野菜)(g)	490	食塩(g)	8.6
9/13	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計	項目	1日合計
	エネルギー(kcal)	2110	脂質(g)	91	野菜総量(g)	960	食物繊維(g)	37
	たんぱく質(g)	100	炭水化物(g)	231	(緑黄色野菜)(g)	730	食塩(g)	9.0



Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

本書のテキスト・画像の無断転載・複製を固く禁じます。