



栄養バランス、気にしていますか？

主食・主菜・副菜の3つを揃えると、栄養バランスの良い食事になります。

－ 副菜 －

野菜や海藻、きのこ等を使った料理
(ビタミン, ミネラル, 食物繊維が多い)

<1回の目安量>

野菜 120g
(1~2皿分)

1日 350g



1食の目安量※(1日3食の場合)



副菜



主菜



主食



(汁もの・お茶)

－ 主菜 －

肉, 魚, 卵, 大豆製品を
使った料理
(たんぱく質が多い)

<1回の目安量>いずれか1つ

肉なら 60~70g

魚なら 60~70g

卵なら1個

豆腐なら 1/3丁(100g)

納豆なら 1パック



※体格や活動量等によって個人差がありますので、大まかな目安です

その他、毎日とりたいもの

果物

<1日の目安量> 200g

りんごなら 1個
みかんなら 2個



牛乳・乳製品

<1日の目安量>

牛乳なら コップ1杯(200ml)
ヨーグルトなら 大1個(160g)



注意

お菓子、嗜好飲料(お酒・ジュース等)は
1日 200kcal 程度までに

<200kcalの目安>

プリン1個



ポテトチップス中袋 2/3

(40g程度)



ビール 500ml

日本酒 1合

