

あなたの適量

主食

(ごはん、パン、麺)

っ

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

っ

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

っ

牛乳・乳製品

っ

果物

っ

菓子・嗜好飲料・楽しく適度に

200kcalを目安に

「つ(量)」のめやす

1 つ分= ごはん小盛 おにぎり 1 個 トースト 1 枚(4枚切り)

2 つ分= ごはん大盛 ざるそば 塩 ラーメン 塩

1 つ分= 貝だくさんのみそ汁 野菜サラダ ひじきの煮物 ほうれんそうごまあえ

2 つ分= 野菜の煮物 芋の煮物 野菜のかきあげ

1 つ分= ウィンナーソテー 目玉焼き 納豆 冷やかし

2 つ分= 刺身 魚の塩焼き 南蛮漬け

3 つ分= 鶏肉の唐揚げ 脂 豚肉の生姜焼き 脂 とんかつ 脂

1 つ分= 牛乳コップ半分 ヨーグルト 1 個 チーズ 1 かけ

1 つ分= りんご半分 みかん 1 個 バナナ 1 本 かき 1 個

おおよそ100kcal

クッキー 2 枚 スポーツドリンク350ml 缶コーヒー

プリン 1 個 もみじまんじゅう 1 個 ポテトチップス

あんばん 1 個 ウイスキー30ml 日本酒

おおよそ200kcal

脂：脂質を多く含む料理 塩：塩分を多く含む料理