

あなたの適量

主食

(ごはん、パン、麺)

つ

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

つ

牛乳・乳製品

つ

果物

つ

菓子・嗜好飲料・楽しく適度に

200kcalを目安に

「つ(量)」のめやす

ごはん小盛



おにぎり 1 個



トースト 1 枚(4枚切り)



1 つ分=

ごはん大盛



ざるそば 塩

ラーメン 塩

2 つ分=

ひじきの煮物 ほうれんそう ごまあえ



1 つ分=

具だくさんのみそ汁



野菜サラダ



2 つ分=

野菜の煮物



芋の煮物



野菜のかきあげ



ワインナーソテー



目玉焼き



納豆



冷や

1 つ分=

刺身

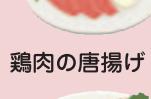


魚の塩焼き



南蛮漬け

2 つ分=



鶏肉の唐揚げ 脂



豚肉の生姜焼き 脂



とんかつ 脂

3 つ分=



鶏肉の唐揚げ 脂



豚肉の生姜焼き 脂



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



1 つ分=

クッキー 2 枚



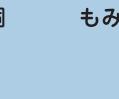
スポーツドリンク350ml 缶コ



プリン 1 個



もみじまんじゅう 1 個



ポテトチ



1 つ分=

あんぱん 1 個



ウイスキー30ml



日本酒



1 つ分=

脂 : 脂質を多く含む料理

塩 : 塩分を多く含む