

一日に食べたい食品のめやす量

伸び盛りのこの時期に必要な量をかたよりなく食べていますか？

たとえば

主に体をつくる食品（乳製品、卵、肉、魚、大豆製品）



牛乳2本
400cc



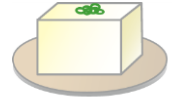
卵 1個



さけ切り身
1枚



豚肉生姜焼き用
薄切り肉 2枚



豆腐
1/5丁

主に体の調子を整える食品（野菜、いも、果物、きのこ、海藻）

たとえば

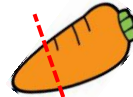
緑黄色野菜 組み合わせて100g



ミニトマト
3~5粒



ブロッコリー
2房

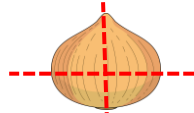


にんじん
1/3本

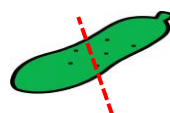
淡色野菜 組み合わせて150g



キャベツ
1枚



たまねぎ
小1/4個



きゅうり
1/3本



もやし
小1/5袋

じゃがいも



小1個 (80g)

果物 80kcal



バナナ小1本

きのこ 30g



えのき 1/3パック

海藻 30g



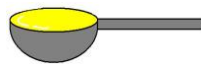
わかめ、ひじき等

たとえば

主にエネルギーになる食品（ごはん、油、砂糖等）



ごはん 1食
150gを目標に



サラダ油
(小さじ2杯)



砂糖 15g
(小さじ5杯)

※ごはんとおはは体の大きさや運動量で量が変わります。(この例は平均的な体格と運動量で計算しています)