

# 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



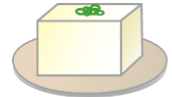
卵 1個



さけ切り身  
1枚



豚肉生姜焼き用  
薄切り肉 2枚



豆腐  
1/4丁

たとえば

主に体の調子を整える食品（野菜、いも、果物、きのこ、海藻）

緑黄色野菜 組み合わせて150g



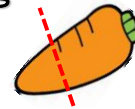
ミニトマト  
3~5粒



ブロッコリー  
2房



ピーマン  
1個

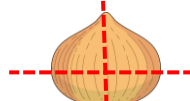


にんじん  
1/3本

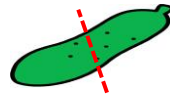
淡色野菜 組み合わせて200g



キャベツ  
1枚



たまねぎ  
1/4個



きゅうり  
1/2本



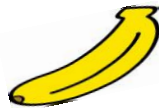
もやし  
小1/4袋

じゃがいも



中1個(100g)

果物 80kcal



バナナ小1本

きのこ 50g



えのき 1/2パック

海藻 50g



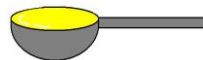
わかめ、ひじき等

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  
170gを目標に



サラダ油  
(大さじ2.5杯)



砂糖 20g  
(大さじ2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)

# 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



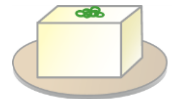
卵 1個



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

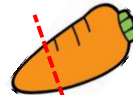
緑黄色野菜 組み合わせて100g



ミニトマト  
3~5粒



ブロッコリー  
2房

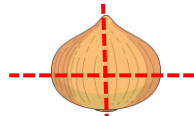


にんじん  
1/3本

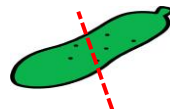
淡色野菜 組み合わせて180g



キャベツ  
1枚



たまねぎ  
中1/4個



きゅうり  
1/2本



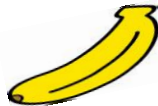
もやし  
小1/5袋

じゃがいも



中1個(100g)

果物 80kcal



バナナ小1本

きのこ 50g



えのき 1/2パック

海藻 30g



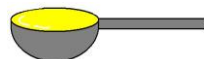
わかめ、ひじき等

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  
170gを目標に



サラダ油  
(小さじ4)



砂糖 20g  
(大さじ2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)