

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に食べていますか？

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



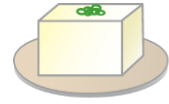
卵 1個
50g



さけ切り身
1枚70g



豚肉生姜焼き用
3枚70g



絹ごし豆腐
3個パックの1個

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 合わせて200g



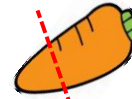
ミニトマト
5粒 50g



ほうれん草3株
70g



ピーマン1個
30g

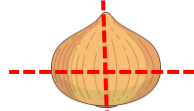


にんじん 1/3本
50g

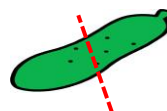
淡色野菜 合わせて300g



キャベツ2枚
80g



たまねぎ 1/2個
100g



きゅうり 1/2本
50g



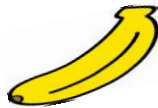
もやし小 1/3袋
70g

じゃがいも



大1個 (120g)

果物 80kcal



バナナ小1本

きのこ 50g



えのき 1/2パック

海藻 50g



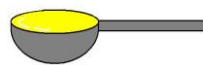
わかめ、ひじき等

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
250g を目標に



サラダ油
(約大さじ3杯)



砂糖 20g
(大さじ2杯)

※ごはんとおの量は体の大きさや活動量でかわります。(この例は平均的な体格と活動量少なめで計算しています)

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



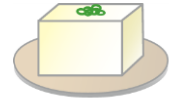
卵 1個
50g



さけ切り身
1枚60g



豚肉生姜焼き用
2枚 60g



もめん豆腐
1/4丁 110g

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



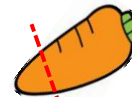
ミニトマト3粒
30g



ほうれん草3株
70g



ピーマン1個
30g

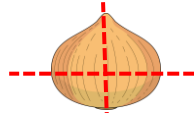


にんじん1/5本
30g

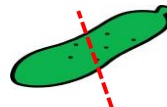
淡色野菜 組み合わせて250g



キャベツ2枚
80g



たまねぎ1/4個
50g



きゅうり1/2本
50g



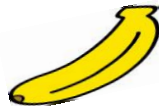
もやし小1/3袋
70g

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



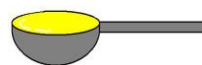
わかめ、ひじき等

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
190gを目標に



サラダ油
(約大さじ2杯半)



砂糖 20g
(大さじ2杯)

※ごはんとおの量は体の大きさや活動量でかわります。(この例は平均的な体格と活動量少なめで計算しています)