

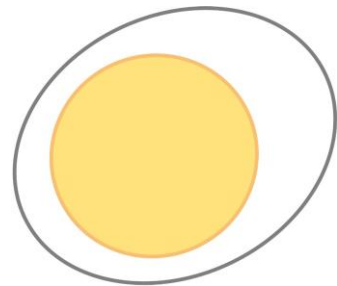
一日に食べたい食品のめやす量

成人(19~69歳)

たとえば 1群(乳製品、卵)



牛乳1本(200cc)



卵1個

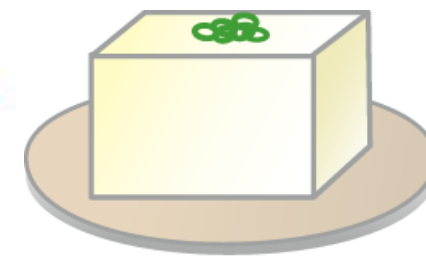
たとえば 2群(魚、肉、大豆製品)



さけ切り身(小)1枚

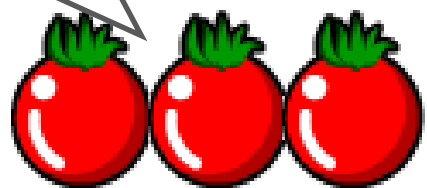


豚肉生姜焼き用
薄切り肉 2枚

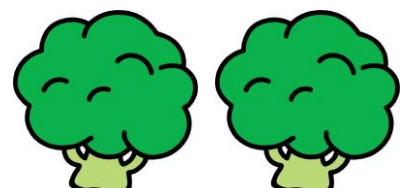


豆腐 1/4丁

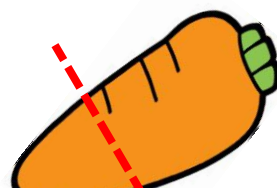
たとえば 3群(野菜、いも、果物、きのこ、海藻)



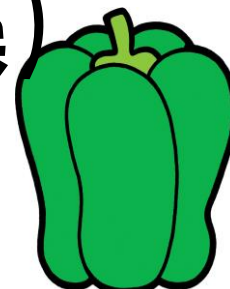
ミニトマト
3~5粒



ブロッコリー
2房



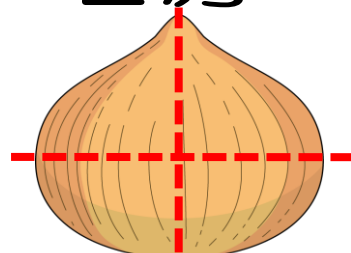
にんじん
1/3本



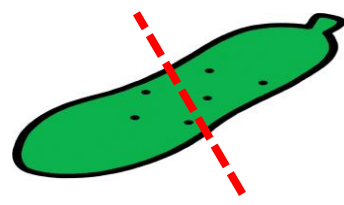
ピーマン
1個



キャベツ
1枚



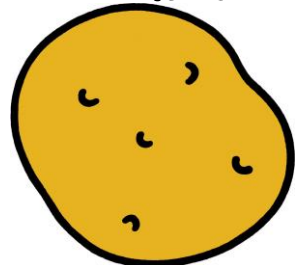
たまねぎ
1/4個



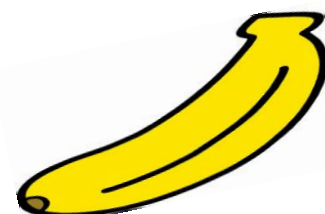
きゅうり
1/2本



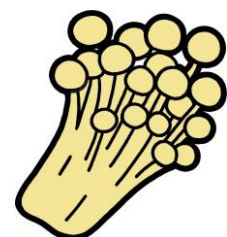
もやし
小1/4袋



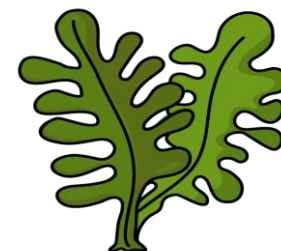
じゃがいも
中1個(100g)



果物 80kcal
バナナ小1本

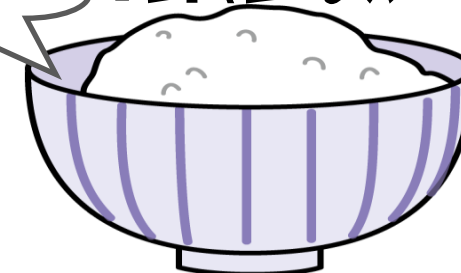


きのこ 50g
えのき 1/2パック

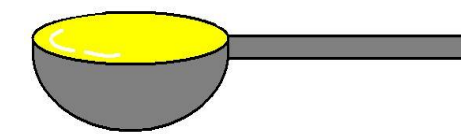


海藻 50g
わかめ、ひじき等

たとえば 4群(主食、砂糖、油)

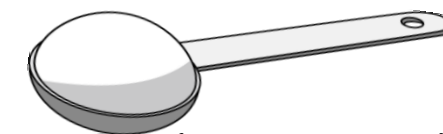


私の1食のごはん量は
() g



油 () g

※体格と活動量によって変わります。
サラダ油 大さじ1杯=12g



砂糖 () g