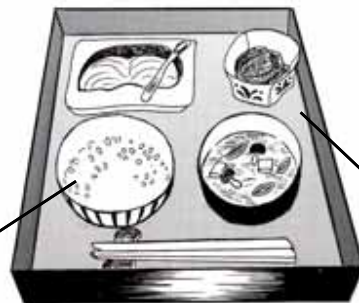


1日に食べたい食品の 目安量



主食

エネルギー
の補給

主菜

たんぱく質を
多く含む
血液や筋肉を
つくる

副菜

ビタミン・ミ
ネラルで体の
調子を整える



ごはん...茶碗軽く3杯
(ごはん軽く1杯=食パン1枚)



肉...50~60g



魚...1切れ

しらす干し、海苔など



緑黄色野菜...120g
淡色野菜...230g

じゃが芋...中1個



さとう...大さじ2杯



豆腐...1/2丁



牛乳、ヨーグルト...200ml
(スキムミルク...大さじ4杯)



油...大さじ1杯強



みかん...中2個