

1日の摂取目安量

- ①1日に全種類とれていれば100点です。
- ②体調不良の時は、まず、たんぱく質を食べるようにし、食べられれば穀物も摂りましょう。

種類	例	目安量		役割
穀物	ごはん、パン、麺など	両手に入る茶碗1杯×3食		身体や脳を動かしたり、体温を保つ、エネルギーのもと
肉	豚肉、牛肉、鶏肉 ハム、ソーセージなども	1日で両手にのる位。 (4種類とる場合、それぞれが片手の1/2位)	60g(薄切り2~3枚)	骨・筋肉・皮膚・内臓など体をつくるタンパク質を多く含む
魚	白身魚、赤身魚、青背の魚 かまぼこ、はんぺんなども		小さな切り身1切れ	
卵	鶏卵、うずら卵		鶏卵1個	
大豆	豆腐、生揚げ、きなこ、納豆		豆腐なら1/3(100g)位 納豆なら1パック	
牛乳	チーズ、ヨーグルトなども	牛乳なら、1日1杯 ヨーグルトなら、1個		骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富
緑黄色野菜	人参、かぼちゃ、ほうれん草、 トマトなど	生の状態で、両手に山盛り 1杯		体の機能を調節するビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む
淡色野菜	大根、きゅうり、ネギなど	生の状態で、両手に山盛り 2杯		
海藻・きのこ類	わかめ、昆布、ひじき しいたけ、えのき茸など	1日1食(少しでよい)		
果物	みかん、りんご、バナナなど	両手の親指と人差し指で作る輪に入る大きさ みかんならMサイズ2個 りんご(小)なら1個、(大)なら1/2個		
芋類	じゃがいも、さつまいも、里芋 など	片手の指先にのる位		身体や脳を動かしたり、体温を保つ、エネルギーのもと
油類	サラダ油、バターなど	片手の親指と人差し指で作る輪の大きさのさじ 1杯くらい		