

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を取りましょう

とりたいお皿はこの4つ



主食・主菜・副菜のそろった4つのお皿でバランスが整います

果物・乳製品：1日のどこかで

果物：200g/日



バナナなら1本、みかんなら2個

乳製品：200ml/日



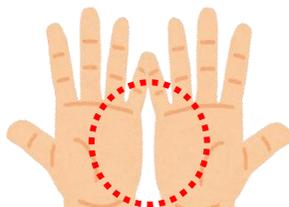
牛乳コップ1杯

毎食とりたい食品の目安量

食べてたら
チェック

朝 昼 夕

主食 (炭水化物)：毎食どれか1つ



両手サイズ
を毎食



ご飯
お茶碗1杯
(150~200g)



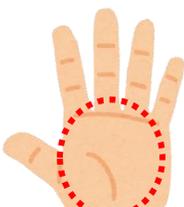
食パン
5枚切り1枚



麺類
1人前 (200g)

主菜 (たんぱく質)：毎食1~2つ

朝 昼 夕



片手サイズ
を毎食



肉
1口大3個



魚
切り身1切



卵
1個



大豆製品
納豆1個か
豆腐100g

副菜(ビタミン・ミネラル)：毎食1~2皿

朝 昼 夕



生野菜なら
両手サイズを毎食

野菜料理なら1日5皿 (1皿約70g)



1日なら350g以上

✓チェックが入らなかった箇所を意識してみよう