

主食・主菜・副菜をそろえましょう

1食の塩分約2gまでを目安に

主菜

魚・肉・卵・大豆製品

主食

ごはん、パン、めん類

牛乳
乳製品
果物など



副菜

野菜・きのこ・芋
海藻を使った料理



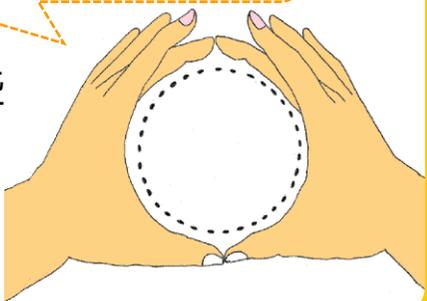
1食分の適量を手ばかりで確認しましょう（働き世代）

主食

ごはん パン（菓子パン以外）
めん類（うどん・そば・ラーメンなど）

ごはんの量が適量になる
茶碗の大きさ

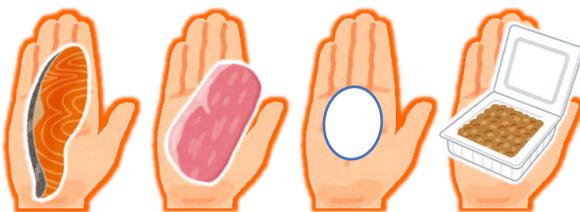
※普通盛
1回分



主菜

肉（ウインナー・ハム等の加工品を含む）
魚（練り製品を含む） たまご
大豆製品（豆腐・納豆・油揚げ・きなこ等）

手のひらに乗る量どれか1つが適量



副菜

野菜（漬物は除く）

- ・緑黄色野菜（ほうれん草・人参・トマト・ピーマン等）
 - ・淡色野菜（玉ねぎ・キャベツ・大根・白菜等）
- 芋（じゃが芋・さつまいも・かぼちゃなど） 海藻

ゆで野菜：片手に乗る量

↑適量の目安↓

生野菜：両手に乗る量



牛乳・乳製品



1日に牛乳・ヨーグルト合計で 200ml
(チーズ 1 かけを食べたら、100ml に減らす)

果物

1日に片手に乗る量
(ドライフルーツ・干し柿等は
含まない)



注意！ 嗜好品は 1日 200kcal 以下にしましょう

まんじゅう
1個

200kcal

ポテトチップス
1袋(60g)

330kcal

あんぱん
1個

300kcal

漬物は塩分が多く
含まれるため、
嗜好品の仲間です



おつまみにも要注意！
柿ピー 1袋 160kcal

せんべい

1袋(小2枚) 70kcal
1枚(大きめ) 70kcal

ジュース
500ml あたり

炭酸飲料 200kcal
スポーツドリンク 130kcal

カップラーメン
1個

350kcal

ビール 500ml
日本酒 1合
ワイン グラス2杯
焼酎(35%)100ml

それぞれ
200kcal