

食品構成表

1日に使用する食品群の目安です。

		重量 (g) と目安	
	穀類	ごはん 150g 又は パン60g (6枚切り1枚) 又は麺80g (握りこぶし1こ分) 	米・パン・麺類など 精製していないものを選びます。
	肉類	1食あたりの目安100g (握りこぶしと指2本分) 	
	魚介類		青魚はオメガ3が豊富です。
	卵類		
	豆類		大豆製品・・・豆腐、納豆、おからなど その他の豆類は食物繊維が豊富です。
	乳類	100g	
	いも類	100g (さつまいも1 / 3個)	さつまいも、長芋などは食物繊維が豊富です。
	緑黄色野菜	150g	毎食手のひらに乗るくらいの量が目安です。 
	その他の野菜	200g	
	海藻類	2g	
	きのこ類	100g	天日干しした干し椎茸は 骨の形成に関わるビタミンDが豊富です。
	果実類	100g (りんご1 / 2個)	皮ごと食べることで 食物繊維、ポリフェノールを摂取できます。
	砂糖類	25g	精製していないきび糖や黒糖などを使用 します。調味料で使用するみりんやワイン、 お菓子の砂糖類も含まれます。
	油脂類	15g (大さじ2杯程度)	加熱しないものにはえごま油や亜麻仁 油・しそ油を使用します。