

(バランスのとれた食品構成)

1日に摂りたい食品別の量と組み合わせ

エネルギー 1700~1800cal たんぱく質 50~60g 脂質 35~45g
カルシウム 600mg 食塩相当量 7~8g

	はたらき	食品構成	食品の組み合わせ
主食	エネルギーや体温のもとになる	穀類(ご飯の場合) 480g いも類 90g 砂糖 15g	ご飯3杯 ジャガイも 小1個 砂糖 大さじ1杯半 
主菜	血や肉、骨や歯のもとになる	魚・肉 200g 卵 50g 大豆・大豆製品(納豆なら) 40g	あじ中1尾 豚もも肉 100g 納豆1パック 卵1個 
副菜	体の調子を整え病気を予防する	緑黄色野菜 120g その他の野菜 230g 海藻類(乾) 2g 果物 200g	人参 30g ほうれんそう 90g きゅうり 40g キャベツ 50g 大根 80g 白菜 60g みかん 2個 
その他	骨や歯を丈夫にエネルギーのもと	牛乳・乳製品(牛乳で換算) 200g 油脂類 10g	牛乳 大きめのコップで1杯 油 大さじ約1杯 

「バランスのとれた食事」とは?

こんな食事を毎日 おいしくたべられるように、こころがけましょう

