

食生活

～1日の適量ってどのくらい?～



魚



1切れ
(60～90g)

肉



手の平にのる量
(40～60g)

牛乳



コップ1杯
(200ml)

卵



1個分
(50g)

豆腐



1/3丁
(110g)

いも



じゃがいも1個
(100g)

野菜



350g

果物



りんごなら
150g (1/2個)

ごはん



日3食で
茶わん3杯分
【意】ご飯の量は、
性別・年齢・体の

動かし方によって異なります。

*食パンの場合は6枚切り1枚=ごはん100g

油、砂糖

*適量は個人によって異なります。

これらの食品で、1日の必要なエネルギーと各栄養素をとることができます。いろいろな食品を、まんべんなく食べましょう!

