

健康を保つための「食事の基本」

楽しい食事は
共食から



- ◆ 毎食 <主食1皿> <主菜1皿> <副菜2皿> を心がけましょう
- ◆ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上とることで栄養バランスがよくなります

副菜料理 が毎食2皿

野菜・海草・芋類などを主な材料にした料理

<野菜の1日の目安量>

350g以上(芋は除く)を食べましょう。
そのうち120gは緑黄色野菜とします。
例) 片手サイズ小鉢のお浸し 70g程度
→ 1日5皿程度の小鉢の料理をとりましょう

主菜料理 が毎食1皿

魚・肉・卵・大豆を主な材料にした料理

<1人分の目安量>

魚	切り身の魚 1切れ 小ぶりの魚 1尾程度	
肉	薄切り肉 2枚程度	
卵	鶏卵 Mサイズ 1個	
大豆	納豆 1パック 木綿豆腐 100g程度	



主食料理 が毎食1皿

ごはん・パン・麺などを主な材料にした料理

<ごはん最低量(100g)相当の他の主食>

ごはん 100g 同じエネルギーとして比較	食パン 6枚切り 1枚(60g)
	茹でうどん 2/3玉(160g)
	乾麺(うどん、そば、スパゲッティなど) 40g
	中華麺(蒸し) 80g

<1食の目安量> 男性200g 女性150g 程度

もう一品

牛乳・乳製品、果物 1日1回程度

<牛乳・乳製品の1日あたりの適量>

牛乳200ccまたはヨーグルト200gまたはチーズ40g

<果物の1日の適量>

片手の手のひらに乗る程度 200g程度

- ◆ 嗜好品(アルコール、菓子、ジュースなど)や少量しか食べないもの(漬物など)は体と相談しながら上手にとりましょう。