





# 健康維持の食事の基本

## 主菜料理 が毎食1品

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理

### ●1人分の目安量●

	魚：あじ1尾またはタラ1切れ程度
	肉：生姜焼き用肉2枚程度
	卵：鶏卵Mサイズ1個
	大豆：納豆1パックまたは木綿豆腐 100g 程度

## その他

牛乳・乳製品、果物が1日1回くらい

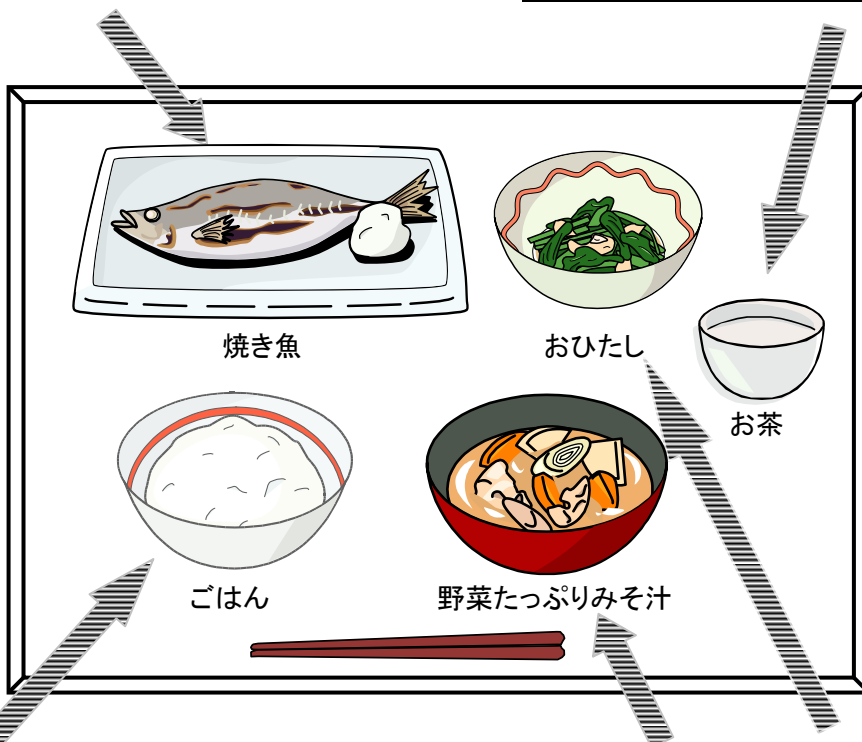
★嗜好品(アルコール、菓子など)、飲み物、少量しか食べないものの分類も「その他」になります。体と相談しながら摂りましょう。

### ●乳製品の適量● (1日当たり)

牛乳 180cc または ヨーグルト 180g または チーズ 30g

### ●果物の適量● (1日当たり)

80 キロカロリーくらいの量



## 主食料理 が毎食1品

ごはん、パン、麺などの穀物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  と同じエネルギーの他の主食		食パン 6枚切り1枚 (60g)
		ゆでうどん 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

## 副菜料理 が毎食1~3品

野菜、いも、海藻、きのこ、こんにゃくなどを主な材料(70g以上)にした料理

★野菜たっぷりの場合は副菜扱いとなります

### ●野菜の目標量● (1日当たり)

350g 以上(いもは除く)食べましょう。  
 350g とは、おおよそ両手のひら山盛り1杯になる量です。  
 野菜の 1/3 以上は緑黄色野菜を摂るようにしましょう。

1日に2食以上 主食・主菜・副菜をそろえた食事をすると栄養バランスがよくなります