

1日3食 バランスよく 主食・主菜・副菜をそろえましょう！！

ビタミン・食物繊維

副菜 野菜・きのこ・海草・こんにゃく・芋類

※芋類は炭水化物の多い食品。一日一品までにしましょう。

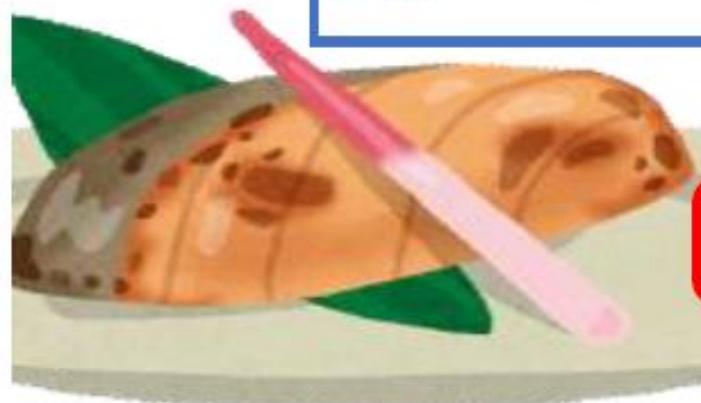
副菜



たんぱく質・カルシウム

主菜 魚・大豆製品・肉・卵・乳製品

主菜



主食



副菜



エネルギー

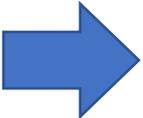
主食 ごはん・パン・麺・もち

汁物は1日1杯を
目安にしましょう



1日にとりたい食品の量の目安

※自分の手のひらの大きさを目安にしましょう

肉	魚	卵	豆腐(木綿豆腐)	ごはん×3	牛乳
					
<p align="center">野菜 350g</p> <p align="center">緑黄色野菜・淡色野菜を1：2の割合で食べましょう</p>					<p align="center">いも</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="129 826 577 1161">  </div> <div data-bbox="600 954 743 1072">  </div> <div data-bbox="766 826 1052 1161"> <p align="center">朝</p>  </div> <div data-bbox="1115 826 1402 1161"> <p align="center">昼</p>  </div> <div data-bbox="1451 826 1733 1193"> <p align="center">夜</p>  </div> </div> <p align="center">分けて食べると無理なく食べられます</p>					
<p>野菜(小鉢) 1日5皿 (1皿70g)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">      </div>			<p>野菜は火を通すと無理なく食べられます(写真のほうれん草は同量です)</p> 		<p align="center">果物</p>  <p>日中の時間帯がお勧めです みかんの場合は2個、リンゴの場合は半分が目安です</p>