

# 早い時期から食習慣の見直しを

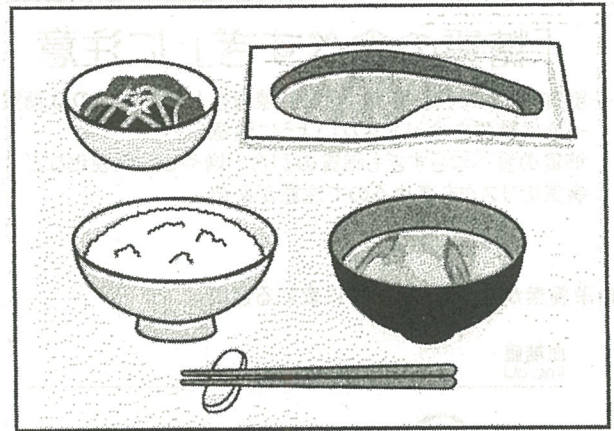
毎食 **主食+副菜+主菜** をそろえる

## 主食 (ごはん、パン、麺)

・ごはんなら普通盛り1杯



甘い菓子パンは、主食ではなく菓子類なので要注意！！



## 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻を使った料理)

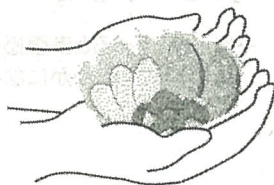
- ・1日5皿(1食1~2皿)
- ・汁物は具たくさんだと副菜
- ・食塩のとり過ぎに注意



### ◆◆1皿(70g)の目安◆◆

ゆで野菜

生野菜



握りこぶし大

両手にこんもり1杯



きんぴら



具たくさんみそ汁



野菜サラダ



筑前煮



青菜のお浸し

## 主菜 (肉、魚、卵、大豆製品を使った料理)

・肉、魚、卵、大豆製品が偏らないように

### ◆◆1食分の目安◆◆

豚のしょうが焼き

から揚げ

焼き魚(切り身)

卵

豆腐

納豆



2枚(60g)



3個(60g)



1切れ



1個



半丁



1パック

1日の中で上手にとり入れましょう

### ■牛乳・乳製品

<1日の目安量>



牛乳200ml



牛乳100ml



ヨーグルト



ヨーグルト



6gチーズ1かけ

### ■果物

目安:1日200g

<100gの例>



みかん1個



バナナ1本



りんご1/2個



キウイ1個