

適量は、どのくらい？

～主食・主菜・副菜を揃えて、
バランスのよい食事を心がけましょう～

バランスよく食べるためには、**10品目** (P 26 参照)
を意識することと、**適量**を食べることが大切です。

副菜

体の調子を
整える

野菜・海藻・きのこ

1食分を目安量

- ・ 生野菜：両手に山盛り一杯
- ・ ゆで野菜：片手分



(生)



(ゆで)

主菜

血や筋肉に
なる

肉類・魚類・卵
大豆・大豆製品

1食分を目安量

- ・ 手のひらにのる量



主食

エネルギーに
なるもの

ご飯・パン・めん類

1食分を目安量

- ・ ごはん：一膳
- ・ ロールパン：2個



その他

果物・牛乳

1日分を目安量

- ・ 片手にのる量



牛乳
1日 200ml

