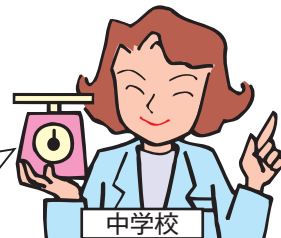


ヒント

【参考資料】

※Q1とQ2の答えは見開きページP3です。

私たちが健康な生活をしていくためには、それぞれの食品をまんべんなく食べることが大切です。1日にとることが望ましい分量を表に示しているので、不足している食品はないか、また、とりすぎている食品はないかを考えて、献立をつくる際に役立てましょう。



○1日に食べるとよい食品群別(6つ)摂取量のめやす

おもに体の組織をつくる食品			おもに体の調子を整える食品 3群…皮膚や粘膜を健康に保つ 4群…病原菌への抵抗力を高める			おもにエネルギーになる食品		
群	1日のめやす量	食品の概量()は可食量	群	1日のめやす量	食品の概量()は可食量	群	1日のめやす量	食品の概量()は可食量
たんぱく質の供給源 1群	魚	いわし さば あなご 中1尾80(50) さけ あじ さんま 1尾150(100)g たい たちうお かれい いか えび たこ あさり ほたて かまぼこ ちくわ 1本160g 中1本100g	カロテンの供給源 3群	緑黄色野菜	ブロッコリー 1個240(156)g トマトピューレ 1本150(140)g かぼちゃ 1個1400(1200)g とまと 中1個250(230)g しゅんぎく 1株30(28)g ほうれん草 大1わ 400(380)g にら 1わ200(160)g パセリ1枚17(15)g きくにんく さやいんげん 1本6(5)g こまつな 1株50(45)g グリーンアスパラ 中1本15g さやえんどう 1枚2.5(2)g ししとう 1本6(5)g かいわれ大根 10本12(11)g ねぎ 1本20(19)g ピーマン 1個40(35)g みつば 10本12(11)g	糖質性エネルギー供給源 5群	米	ごはん1人分 250g もち 1食分 5個 ゆで1玉 250g めん 1食分 1玉 200g スナグッティ 乾燥1人分 100g 6枚切り食パン 1食分 2.5枚 パン 1人分 150g 6枚切り1枚60g
	肉	牛肉 ふた肉 とり肉 ベーコン 1枚20g ハム 1枚20g ウィナー 1本20g		その他の野菜	キャベツ 1枚100(90)g カリフラワー ぜんまい はくさい 1枚17(15)g 1房30(20)g きゅうり 1本90(85)g 1本250(200)g 長さ10cm16(15)g かぶ 中1個100(90)g だいこん 長さ大10cm550(500)g なす 大1本250(220)g とうもろこし 1本250(125)g れんこん 中1節400(320)g そら豆 10つぶ50(35)g キャップ1杯50(54)g もやし えんどう豆 10さや60(35)g たけのこ 中1本850(590)g ベビーコーン 長さ10cm10(9)g にんにく 1かけ8(7)g しょうが 1かけ18(14)g つげもの 中1個 10さや 25(13)g うめぼし 大1個13(10)g 150(140)g		いも	さつまいも さといも はるさめ じゃがいも こんにゃく 1枚200g でんぶん
	卵	卵 1個60g(50g)		きのこ	しいたけ 1パック100(85)g なめこ まつたけ 生1個10g 乾燥1個3g マッシュルーム 1個10g まいたけ 1パック85g えのきだけ 1袋100(80)g		まめ	あずき 大さじ1杯 12(ゆで26)g 大さじ1杯 12(ゆで22)g
	大豆	とうふ 1丁120g みそ20g あげ 1枚20g 大豆製品 100g~150g 大豆 25g あげとうふ 70g なっとう 50g ゆば	ビタミンCと無機質の供給源 4群	くだもの	すいか 1/8個750(450)g びわ1個40(25)g もも 1個200(175)g なし 中1個300(245)g バイナッブル りんご 中1個 250(210)g みかん 中1個 100(75)g ぶどう 中10粒 80(60)g バナナ 大1本200(125)g 1個250(150)g いよかん 1個2000(1000)g メロン 中1個200(170)g いちご 1パック100(75)g	脂質性エネルギー供給源 6群	菓子	菓子パン(1/2個) ビスケット ケーキ(1/2個) プリン(3/4個) ガム
カルシウムの供給源 2群	牛乳	牛乳 2本 スライスチーズ3枚 200ml 2本 100g 2個		油	サラダ油 大さじ1杯13g マヨネーズ 大さじ1杯14g		ジュース	ジュース セリー クッキー 菓子パン(1/2個) ビスケット ケーキ(1/2個) プリン(3/4個) ガム
	乳製品	わかめ こんぶ のり ひじき		種実	カシューナッツ 10粒8g ピーナッツ 小さじ1杯 2g クルミ1個8(4)g くり1個 20(14)g		菓子	ポテト スナック菓子 チョコレート スナック菓子 チョコクリーム CHOCO
	海そう	めざし つくだに						

主菜 卵、魚、肉、大豆などの主材料が合計50g以上とれる料理が目安です。大豆以外の豆料理は副菜扱いです。

副菜 サラダ、あえ物、煮物、いため物など調理法が多彩です。主材料の野菜などを合計約50g以上とれる材料が目安です。汁物も具たくさんだと副菜になります。

主食 白いご飯はどんなおかずともよく合い、栄養バランスがとりやすいのが特徴です。そば、うどん、スパゲッティ、ラーメン、サンドイッチなどです。

汁物・飲み物 汁物・飲み物は、主食・主菜・副菜に含まれません。栄養素や水分補給のほか、季節感や彩り、口直しなどで食事の満足感を高めるのに役立ちます。しかし、具たくさんの汁のように野菜が50g以上含まれているなら副菜と考えます。

もう一品 食品の種類と分量を点検します。(不足しているものがあれば補います。肉料理や野菜料理で、主材料が少ない場合は(おおよそ50g未満の場合)主菜や副菜として扱われないで、もう一品と考えます。)