バランスチェック表
通常食

©2019.shoko-tabeyase

栄養素	種類	おススメ食材	例 1/24（日） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜	/（ ） 朝	昼	夜
食物繊維	淡色野菜	キャベツ 大根 なす 玉ねぎ			○																																															
	緑黄色野菜	ブロッコリー ほうれん草 チンゲン菜 オクラ ピーマン トマト			○																																															
	きのこ類	しいたけ まいたけ エリンギ しめじ えのき																																																		
	海藻類	青のり わかめ ひじき もずく 焼きのり 昆布 ところてん		○																																																
	汁物	1日 1杯		○																																																
炭水化物	果物	バナナ1本、キウイ1個 もも1個、りんご1/2個 ミカン（小）2個 グレープフルーツ1 夏ミカン1 ぶどう手のひらサイズ いちご8粒くらい 1日1点まで 食べなくてもOK		1点																																																
	芋類	じゃがいも1個 さつまいも55g 長芋120g 里芋（中）3個 干し芋26g 1日1点まで 食べなくてもOK		○																																																
タンパク質	卵	鶏卵(1個) 1点まで 1日4点		1点																																																
	豆類	豆乳(170ml) 納豆(1パック) 豆腐(140g) おから(70g) 厚揚げ(55g) 1点まで																																																		
	乳製品	チーズ（6Pの1個分） スライスーズ1枚 無糖無脂肪ヨーグルト150g 牛乳100 1点まで		1点																																																
	魚介類	貝類 イカ タコ カツオ 血合いのある魚 手のひらサイズ 2点まで																																																		
	肉類	砂肝 レバー 鶏のささみ 鶏の胸肉 鶏のもも肉 豚ヒレ肉		2点																																																
脂質	調理油	小さじ3杯		小さじ3杯																																																
主食	ご飯	1日350g ※ごはんは計量してください		朝100g 昼150g 夜100g																																																
主食	スイーツ																																																			