# 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<br>大根<br>なす<br>玉ねぎ | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 緑黄色野菜 | ブロッコリー<br>ほうれん草<br>チンゲン菜<br>オクラ<br>ピーマン<br>トマト | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | きのこ類 | しいたけ<br>まいたけ<br>エリンギ<br>しめじ<br>えのき | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 海藻類 | 青のり<br>わかめ<br>ひじき<br>もずく<br>焼きのり<br>昆布<br>ところてん | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 汁物 | 1日<br>1杯 | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炭水化物 | 果物 | バナナ1本、キウイ1個<br>もも1個、りんご1/2個<br>ミカン（小）2個<br>グレープフルーツ1<br>夏ミカン1<br>ぶどう手のひらサイズ<br>いちご8粒くらい<br>1日1点まで<br>食べなくてもOK | | 1点 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 芋類 | じゃがいも1個<br>さつまいも55g<br>長芋120g<br>里芋（中）3個<br>干し芋26g<br>1日1点まで<br>食べなくてもOK | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| タンパク質 | 卵 | 鶏卵(1個)<br>1点まで<br>1日4点 | | 1点 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 豆類 | 豆乳(170ml)<br>納豆(1パック)<br>豆腐（140g）<br>おから(70g)<br>厚揚げ(55g)<br>1点まで | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 乳製品 | チーズ（6Pの1個分）<br>スライスーズ1枚<br>無糖無脂肪ヨーグルト150g<br>牛乳100<br>1点まで | | 1点 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 魚介類 | 貝類<br>イカ<br>タコ<br>カツオ<br>血合いのある魚<br>手のひらサイズ<br>2点まで | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 肉類 | 砂肝<br>レバー<br>鶏のささみ<br>鶏の胸肉<br>鶏のもも肉<br>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450g<br>※ごはんは計量してください | | 朝150g<br>昼150g<br>夜150g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 主食 | スイーツ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |