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		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																																															
	味噌汁	1杯(だし粉入り、具は自由)	1日2点																																														
炭水化物	果物	バナナ1本 もも1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																																														
	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2点																																														
	豆類	豆乳(170ml) 納豆(1パック) 豆腐(140g) おから(70g) 厚揚げ(55g) 煮豆　40g(てのひら1個)	1点まで / 1日2点																																														
	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日2点																																														
	魚介類	貝類 イカ タコ カツオ 血合いのある魚	2点まで 手のひらサイズ / 1日2点																																														
	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点まで 手のひらサイズ / 1日2点																																														
脂質	調理油	小さじ2																																															
主食	ご飯	450～500g(ごはん3杯) ※ごはんは計量してください		朝 パン100g 昼 米180g、 夜 米180g																																														
	スイーツ																																																

～今週は、ゆるく、食欲を乱さないが目標～

・1日1回は、お米の主食(夜がオススメ)

・おかず(チーカマなど)常備する

・夕飯は19時台など、時間を決める

・お米を1日450g～550gくらい