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 朝	例 昼	例 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)	2点 1日	2			2																																											
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	1																																														
	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	1																																														
	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	1																																														
	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	手のひらサイズ 2点まで / 1日2点	1																																															
	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	手のひらサイズ 2点まで / 1日2点	3																																															
脂質	調理油	大さじ1		朝:小さじ1 昼:小さじ1 夕:小さじ1																																																
主食	ご飯	420g ※ごはんは計量してください		朝 60g 昼 180g 夕 180g																																																
	スイーツ																																																		