

バランスチェック表

バランスメニュー表				例		/			/			/			/			/			/			/			/			/			/			/			/		
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	
食物繊維	淡色野菜	キャベツ 大根 なす 玉ねぎ	両手 1杯 350g																																						
	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 とろろでん																																							
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 うずらの卵5個	2点																																						
	豆類	豆乳(170ml) 納豆(1パック) 豆腐(140g) おから(70g) 厚揚げ(55g)																																							
	乳製品	チーズ(6Pの1個分) スライスチーズ1枚 無糖無脂肪ヨーグルト150g 牛乳100	1点まで																																						
	魚介類	カキ イカ タコ カツオ たら 鮭	目安は60g ※サバ・脂のった魚 は30g目安	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	目安は60 g前後 ※豚ヒレ以外の豚・ 牛肉は30g目安																																						
脂質	調理油	小さじ2																																							
主食	ご飯	390g	朝130g 昼130g 夜130g																																						

・肉は脂身カット

・ヨーグルトは無糖無脂肪で

・間食にナッツ、ヨーグルトなど (アーモンド11粒くらい)

・肉魚の1点は80kcal目安です

・肉は脂身カット
・ヨーグルトは無糖無脂肪で
・間食にナッツ、ヨーグルトなど (アーモンド11粒くらい)
・肉魚の1点は80kcal目安です