©2019.shoko-tabeyase

バランスチェック表

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
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 パプリカ		○		○																																										
	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				○																																											
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 りんご1/2	ごぶしサイズ	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 うずらの卵5個	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）			1																																											
	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100ml	1点まで																																													
	魚介類	カキ イカ タコ カツオ タラ 鮭	目安は70g ※サバ・脂のった	2点	1																																											
	肉類	砂肝 レバー 鶏のささみ 鶏の胸肉 鶏のもも肉 豚もも肉	目安は70g ※豚モモ以外の **豚・牛肉は回数少な目で**		1																																													
脂質	調理油	小さじ2			1																																											
主食	ご飯	1日400g			例朝150g 昼100g 夜150g																																													

フランスパン★1切れ（2cm厚さ）」でお米約40g