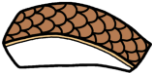


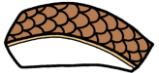







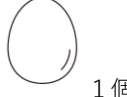














































お母さんと子どもの 1日に必要な食品の目安量

働き	栄養素の分類	食品名	成人女性	1~2才	3~5才	6~7才	
			2000kcal	900~950kcal	1250~1300 kcal	1450~1550 kcal	
からだをつくる	たんぱく質の多い食品	主菜	魚 (1切れ70g)	 1切れ	 2/3切れ	 4/5切れ	 1切れ
			肉	 60g	 40g	 50g	 60g
			卵 (Lサイズ)	 1個	 1/2個	 1/2個	 1個
			豆腐 (1丁400g)	 1/4丁	 1/8丁	 1/6丁	 1/4丁
	カルシウムの多い食品		牛乳	 200cc	 200cc	 200cc	 250cc
からだの調子を整える	ビタミン・ミネラルの多い食品	副菜	海藻 (のりの場合)	 1枚	 1/2枚	 1/2枚	 1/2枚
			緑黄色野菜	 120g	 90g	 90g	 90g
			その他の野菜	 230g	 120g	 150g	 150g
			果物	 みかん M2個	 みかん M1と 1/2個	 みかん M1と 1/2個	 みかん M2個
働く力や体温となる	糖質の多い食品	主食	ごはん	 1食150~200g	 1食70~100g	 1食100~110g	 1食150g
			パン (食パン8枚切)	 1食2枚	 1食2/3~1枚	 1食1と1/5枚	 1食1と1/2枚
			めん類 (ゆでうどん)	 1食1玉	 1食1/3~1/2玉	 1食2/3玉	 1食1玉
			芋類	 100g	 40g	 60g	 70g
	脂質の多い食品		油脂類	 大さじ1強 15g	 大さじ1弱 10g	 大さじ1強 15g	 大さじ1強 15g

※菓子類は、食生活の楽しみの部分です。別紙の目安量を参考に、バランスを考えて、適度に。

作成日：2019.2