

様の 1 日適量摂取カロリーは **2050Kcal** になります。1 単位 80Kcal として、朝食:昼食:夕食 = **9:8.5:8(単位)** として食事をする際の目安にご利用ください。野菜以外は 80Kcal 相当量を記載いたしました。エネルギーの摂り過ぎにならない様に気を付けましょう。 五訂日本食品標準成分表準拠

1 群	<p>乳製品・・・たんぱく質豊富な食品です。髪の毛、皮膚、爪などもたんぱく質が必要です。乳製品はビタミン C 以外の全ての良質な栄養素を含んだ食品ですので欠かさず摂りましょう。チーズは脂質が高いので気を付けましょう。1 日 2~25 単位が適量です。</p>				<p>卵・・・高たんぱく・高ミネラルと栄養価が高く、低価格です。鶏卵なら1日 1 単位が適量です。洋菓子などはコレステロールが多く含まれているので要注意です。</p>				
	普通牛乳	低脂肪牛乳	プレーンヨーグルト	プロセスチーズ	鶏卵(全卵)	ウズの卵			
	80Kcal→119g 1 カップ約 200g 	80Kcal→174g 	80Kcal→129g 1 カップ約 210g 	80Kcal→24g 1 切約 20g 	80Kcal→53g M サイズ約 50g 	80Kcal→45g 1 個約 8g 			
2 群	<p>魚介・肉・加工品・・・魚には血液サラサラ効果の不飽和脂肪酸が含まれます。肉の脂はコレステロールが含まれていますので控えめに！赤みの肉・魚はミネラルが多く女性の強い味方です。下記より 4 単位食べられます。</p>				<p>豆製品・・・高たんぱくで脂質も抑えられ、ヘルシー食品です。女性の体調を整えてくれるイソフラボンも多く含まれています。1 日 1 単位が適量です。</p>				
	小アジ	牛ロース	豚もも	ソーセージ	豆腐(木綿)	納豆	厚揚げ		
	80Kcal→66g 1 尾 100~130g 	80Kcal→32g 1 枚 20~40g 	80Kcal→63g 1 枚約 25g 	80Kcal→50g 1 本約 100g 	80Kcal→111g 1 丁 270~300g 	80Kcal→40g 小 1 パック約 40g 	80Kcal→53g 1 枚約 120g 		
3 群	<p>野菜・・・緑黄色・淡色野菜合わせて 300gが目安です。食物繊維やポリフェノールが含まれ、健康づくりに欠かせません。毎食摂取を心掛け、心ゆくまでご堪能下さい。又、野菜炒めなど主菜として食べる事もできますね。小皿 1 杯約 0.3 単位(25Kcal)です。</p>			<p>芋類・・・栄養価も高く、肥満や便秘の改善に効果の高い食品で、美容に欠かせない栄養素が豊富です。1 日 1 単位が目安です。</p>		<p>くだもの・・・カリウムが多く含まれ、ナトリウム排泄効果もあります。朝食に是非どうぞ。「ジュース」より「そのまま」で！平均 1 日 1 単位が目安です。</p>			
				80Kcal→105g 1 個約 100g 	80Kcal→61g 中サイズ 1 本 250g 	80Kcal→約 90g 1 本 150g 	80Kcal→174g 1 個約 120g 	80Kcal→148g 1 個約 250g 	
4 群	<p>穀物・・・80Kcal 相当量のご飯 48g、食パン 30g、うどん 76g、そば 61g、中華麺(蒸し)40gとなります。脳を活動させるときのエネルギーとしても使われます。1 日 12 単位は食べましょう。</p>				<p>油脂・・・洋食には多く含まれています。1 日 1 単位程に抑えましょう。</p>		<p>アルコール・砂糖・・・アルコール 80Kcal 相当量はビール 200g、清酒 73gです。砂糖の摂取は 1 日 1 単位までにしましょう。</p>		
	ご飯	食パン	うどん・そば	中華麺	サラダ油	マヨネーズ	砂糖	ビール	清酒
茶碗半分 60g 	6 枚切り 半分 30g 	1 玉半分 120g 	1 玉 1/3 約 50g 	80Kcal→9g 小さじ 2 杯約 8g 	80Kcal→9g 大さじ 1 杯約 14g 	80Kcal→21g 大さじ 1 杯約 10g 	コップ 1 杯 200cc 	徳利 1 本 125g 約 136Kcal 	