

(大町版) 早わかり食べものガイド

～バランスよく食べるために必要な食品と、一日のおよその量を覚えましょう～

ま ゴ わ (は) や さ し い さ ん た く ろーす

まめ
(豆製品)

まめ製品、豆腐一丁四人分

ごま
(種実類)

ごま・ナッツ、油料理で数えよう

わかめ
(海藻類)

わかめ乾燥、ひとつまみ

やさい

野菜は毎日両手に一杯

さかな
(青背魚)

サンマはね、二人で一本仲良くな

しいたけ
(きのこ類)

しいたけや、きのこを主役にもう一品

いも

一日一個いも食べよう

砂糖
(穀類ほか)

砂糖・酒・ご飯はそれぞれ適量を

りんご
(果物)

りんご半分朝食べよう

卵

卵一日一個は多いかな?
(子どもは毎日一個分)

みるく
牛乳

ミルクはね、一合プラスあと少し

ロース
(肉)

ロースはうす切り二枚でちょうど



一日にとってほしい食品と
おおよその量です。
詳しいことは、保健センターへ
ご相談下さい。

平成17年度 大町市健康づくり推進員会
大町市食生活改善推進協議会
大町市保健センター