

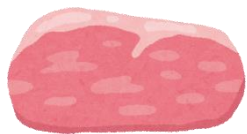
7 1食あたりの目安量を知ろう！

【主食】ごはん、パン、麺など

	ごはん	パン（食パン）
男性（60代）	200 g	2枚
女性（60代）	150 g	1.5枚

※男性：1800kcal 女性：1500kcalを1日の必要エネルギー量とした場合

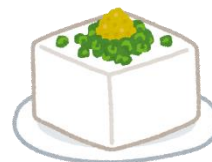
【主菜】肉、魚、卵、大豆製品、チーズなど



手に平にのる大きさ



1個



豆腐：1/2丁



1~2枚

※毎食、必ずいずれかを取り入れましょう

【副菜】野菜、きのこ、海藻類



生野菜
両手にのる量



茹で野菜
片手にのる量