

チェック用紙（1）

栄養素と食事

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみよう。

◎炭水化物の糖質・植物性タンパク質・ミネラル

**主食** ごはん パン めん類など

目安

お茶碗に軽く 1 杯=100 グラム=小盛りごはん=1 皿

1 皿と同じ主食

おにぎり 1 個 いなりずし 2 個 切りもち 1 個 ロールパン 2 個  
クロワッサン 2 個 食パン 1 枚 コーンフレーク 50 グラム

2 皿の主食

どんぶりのごはん 1 杯 お弁当のごはん  
めん類 1 杯分 スパゲティー 1 食分 マカロニ 1 食分

**身体状況・行動・食生活記録表** を参考にしましょう。

**主食** は全部で何皿ありますか？ 【            】 皿

◎タンパク質・脂質・ミネラル

**主菜** 肉 魚 卵など

大豆・大豆製品・牛乳・乳製品も  
タンパク質食品ですが  
ここでは、考えないことにします。

目安

卵 1 個=1 皿

1 皿と同じ主菜

ハム 2 枚 ウインナー 2 本 ベーコン 45 グラム はんぺん 1 枚  
ちくわ 50 グラム エビフライ 1 個 やきとり 1 本 刺身 30 グラム

2 皿の主菜

焼き魚 1 切分 天ぷら 60 グラム 煮魚 1 切分

3 皿の主菜

ハンバーグ 生姜焼き から揚げ とんかつ

揚げ物は  
3 皿で数えましょう。

**身体状況・行動・食生活記録表** を参考にしましょう。

**主菜** は全部で何皿ありますか？ 【            】 皿

◎ビタミン・ミネラル・炭水化物の食物繊維

**副菜** 野菜 こんにゃく類 いも類 海藻類 大豆 大豆製品など

<b>目安</b>	小鉢の野菜=70グラム=1皿
1皿と同じ副菜	・付け合わせの野菜 ・野菜サラダは大皿でも1皿と数えます
副菜の野菜類は制限なくたくさん食べて良い	

野菜の  
おかず

▲サラダのドレッシングは脂質ですね。

使っていたら**主食**の皿数に1品あたり0.5皿足しましょう。

**身体状況・行動・食生活記録表** を参考にしましょう。

**副菜**は全部で何皿ありますか？【           】皿

◎ミネラル・タンパク質・脂質

▲体の中に一番多く存在するミネラルのカルシウムや、カルシウム以外のミネラルや質の良いタンパク質・脂質の補給をチェックします。

**牛乳・乳製品** 牛乳 ヨーグルト チーズなど

<b>目安</b>	牛乳コップ1杯分=2つ分
1つ分の牛乳・乳製品	牛乳コップ半分 90ml ヨーグルト 100グラム 1個 チーズ 20グラム
2つ分の牛乳・乳製品	飲むヨーグルトコップ1杯分

▲砂糖が混ざっている乳製品は目安と同じです。食べるときに自分で加えた砂糖は砂糖だけ**主食**の皿数に入れましょう。  
ティースプーン1杯分=0.5皿

▲豆乳は**副菜**で数えましょう。ビタミン・ミネラル・炭水化物の食物繊維で考えましょう。

**身体状況・行動・食生活記録表** を参考にしましょう。

**牛乳・乳製品**は全部でいくつ分ありますか？【           】つ分

◎果物のビタミン・ミネラル・炭水化物の食物繊維

▲果物のビタミン・ミネラル・食物繊維は、消化吸収や血液の循環や食欲などを良好にし体を活動的に整えます。

**果物** の食事量をチェックします。

目安

1つ＝みかん1個 キューウィ1個 バナナ1本  
柿1個 桃1個 果物ゼリー1個

1つと同じ果物の量

- ・半分から1個のりんご 梨 ぶどう メロンなど
- ・6個のいちご
- ・200mlの果汁 100%ジュース
- ・100グラムのカットフルーツ

**身体状況・行動・食生活記録表** を参考にしましょう。

**果物** は全部でいくつありますか？【            】つ

◎間食

**身体状況・行動・食生活記録表** を参考にしましょう。

間食を【いつ・何を・どれだけ食べたか】確認しましょう。

いつ

何を

どれだけ

今日の間食はどうでしょうか？○で囲みましょう。

多かった・ちょうどよかった・少なかった