

月

毎日の食事バランスをチェックしてみましょう!

I 1400~2000 kcal

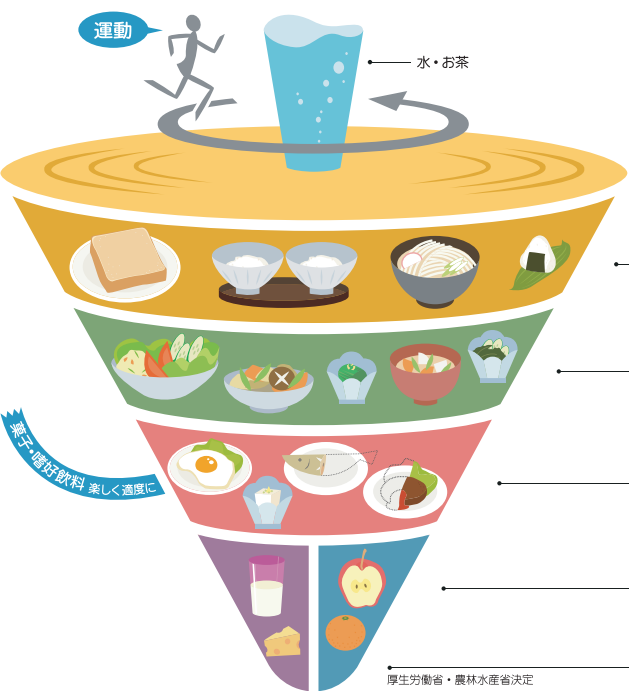
月	火	水	木	金	土	日	
							体重 kg 腹囲 cm 運動 h
							体重 kg 腹囲 cm 運動 h
							体重 kg 腹囲 cm 運動 h
							体重 kg 腹囲 cm 運動 h
							体重 kg 腹囲 cm 運動 h

あなたの標準体重は

kg = (身長 m)² × 22

あなたのBMIは

= $\frac{\text{体重} \text{ kg}}{(\text{身長} \text{ m})^2}$



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
4~5 主食(ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = = = = = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 1.5つ分 = 2つ分 = = ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = = = = = = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー 2つ分 = = = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし
3~4 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = = = 2つ分 = = = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身 3つ分 = = = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = = = = 2つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = = = = = みかん1個 りんご半分 おき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略