

# 自分の手で知る食事の目安量(大人編)

## 牛乳 乳製品

牛乳は間食の時に  
とるようにしましょう。

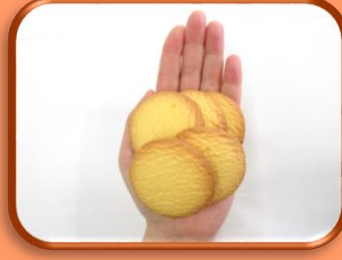
牛乳



## 市販食品の目安量(1種類当たり200kcal程度)



おせんべい



クッキー



アーモンドチョコ



あんぱん



ポテトチップス



お団子

市販の物を食べるときには、栄養成分表示や上記の  
図を参考に、食事にひびかないように注意して楽しみ  
ましょう。

## アルコールの目安量



ビール350ml



日本酒1合



焼酎25%100ml



ワイン200ml

1日どれか1つして、休肝日も作り  
ましょう。

## 栄養成分表示(〇〇当たり)

エネルギー	〇〇kcal
タンパク質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

基準の単位に  
注意しましょう

成人のおやつの目安量は1日200kcal以内、  
栄養補給を目的に牛乳や乳製品・果物など  
食事ではとりにくい栄養素を多く含む食品が  
お勧めです。