

## ■買い物の型紙をつくるヒント

2024年2月婦人之友社別冊編集部調べ

		おおよその量
牛乳・乳製品	牛乳 1パック	1000ml
	プレーンヨーグルト1パック	450~500ml
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳のなかにヨーグルトも含む。</li> <li>・17歳以下は普通牛乳で、18歳以上では普通牛乳と低脂肪牛乳を半々で摂るとよい。</li> </ul>	
卵	L玉 1個	50g
肉・魚	鶏もも肉(皮付き) 1枚	300g
	豚ロースソテー用 1枚	100g
	豚しょうが焼き用 1枚	25g
	魚 1切れ	100g
	秋刀魚 1尾	150g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉と魚は1:1に。魚は鰹、鯖、秋刀魚など必須脂肪酸の多いものを心がける。</li> <li>・肉・魚の摂りすぎは脂質の摂りすぎにもつながる。</li> </ul>	
豆・大豆製品	納豆 1パック	45~50g
	豆腐 1丁	280g
	豆腐 3パック入り 1パック	150g
	油揚げ 1枚	30g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆製品は食物繊維が豊富。1日に2~3種類は摂りたい。胡麻やくるみも入れる。</li> <li>・小豆、ひよこ豆、金時豆、黒豆、厚揚げ、高野豆腐など、様々な種類を組み合わせる。</li> </ul>	
野菜	青菜 1束	200g
	にら 1束	100g
	じゃがいも 中くらいのサイズ	100g
	人参 中くらいのサイズ	100g
	玉ねぎ 中くらいのサイズ	100g
	きゃべつ 1玉	1200g
	白菜 1株	2000g
	大根 1本	1000g
	かぶ(根 1個)	80g
	南瓜	1200g
	ブロッコリー	300g
	トマト 中くらいのサイズ	200g
	きゅうり 1本	100g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日に10種類以上を目標に、青菜は毎日摂る。</li> <li>・「その他の野菜」の1/3くらいは、人参、南瓜、ブロッコリー、トマトなど色の濃い野菜を。</li> <li>・重い野菜とは、きゃべつ、白菜、大根、かぶ、冬瓜など。</li> <li>・海藻はミネラル豊富で食物繊維もあるので毎日摂りたい。</li> <li>・芋はおやつに活用しても。</li> </ul>	
果物	みかん 中1個	100g
	バナナ 中1本	100g
	りんご 中1個	300g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・果物はカリウムや食物繊維、ビタミンCが豊富。</li> <li>・柑橘類にはビタミンCが多く、鉄の吸収を助ける。</li> <li>・果物を毎日150g摂るには、重さのある果物(バナナやりんごなど)と柑橘類の組み合わせを基本とし、季節の果物を取り入れる。</li> </ul>	