









47 栄養指導基本90フードモデル 牛肉(ロース) 30g



50 栄養指導基本90フードモデル 鶏肉(ささみ) 80g



53 栄養指導基本90フードモデル ロースハム 10g



46 栄養指導基本90フードモデル ブラックタイガー(無頭) 45g



49 栄養指導基本90フードモデル 豚肉(ばら) 20g



52 栄養指導基本90フードモデル 合挽きミンチ 40g



45 栄養指導基本90フードモデル いか 100g

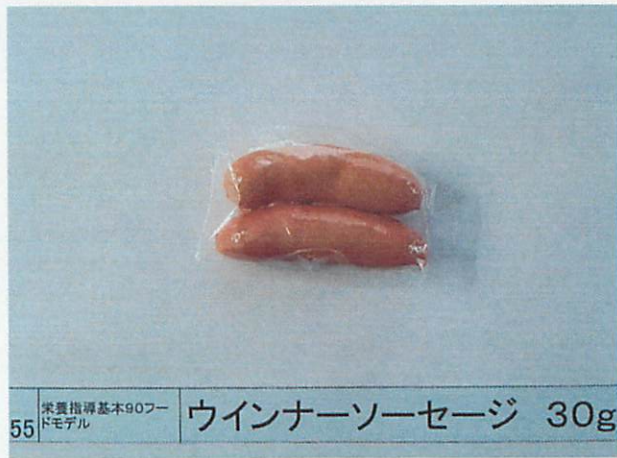


48 栄養指導基本90フードモデル 豚肉(もも) 60g

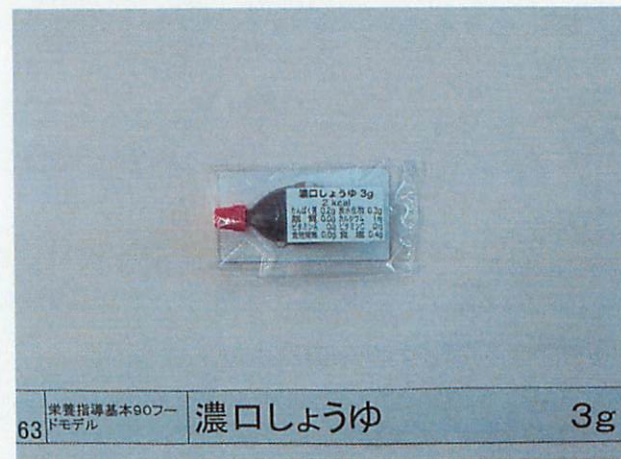
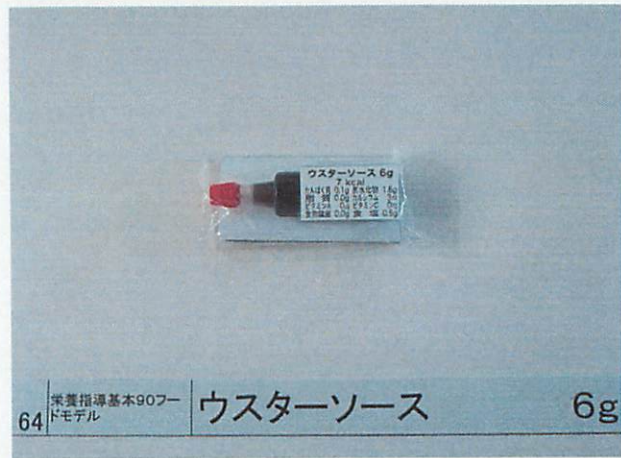


51 栄養指導基本90フードモデル 鶏肉(もも皮つき) 40g





















92 栄養指導基本90フードモデル 小鉢



95 栄養指導基本90フードモデル 味噌汁食器

**1群** 魚・肉・大豆・大豆製品

**2群** 牛乳・乳製品・海苔・小魚類

**3群** 緑黄色野菜

**4群** 淡色野菜・果実

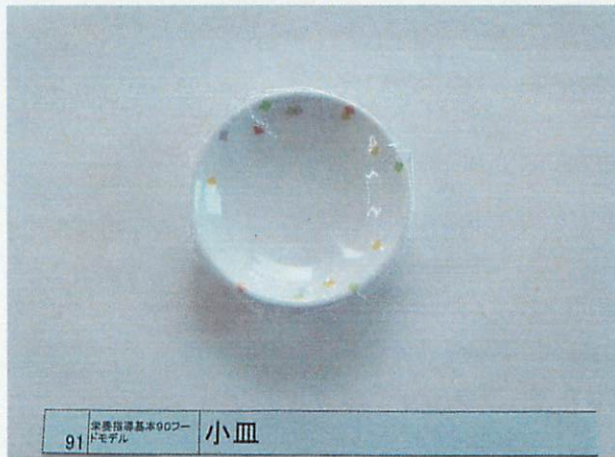
**5群** 穀類・いも類・砂糖

**6群** エネルギー源となる油脂類・脂肪の多い食品

**調味料** みそ・砂糖・みりん など

**し好品** アルコール飲料・お菓子 果物缶詰・清涼飲料 など

98 栄養指導基本90フードモデル カテゴリーカード



91 栄養指導基本90フードモデル 小皿



94 栄養指導基本90フードモデル 平皿

目標 1日350g以上の野菜を食べよう

緑黄色野菜 120g以上

その他の野菜 230g以上

具だくさんみそ汁で減塩しよう

健康とわかめみそ汁 食塩相当量 1.5g 野菜摂取量 3g

具だくさんみそ汁 食塩相当量 1.1g 野菜摂取量 53g

筋身や衣を減らすと...

牛肉(サーロイン) 130g 食塩相当量 1.99g 野菜摂取量 12g

とんかつ(豚肉) 100g 食塩相当量 1.26g 野菜摂取量 27g

野菜を加熱すると...

ほうれん草(生) 30g 食塩相当量 0.42g 野菜摂取量 30g

97 栄養指導基本90フードモデル フードモデル使い方POP



90 栄養指導基本90フードモデル たくあん 30g



93 栄養指導基本90フードモデル 角皿

F-30 栄養指導基本90フードモデル一覧 3

F-30 栄養指導基本90フードモデル一覧 1

品名	単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量	野菜	果物	豆類	魚肉	乳類	穀類	いも類	油脂類	調味料	嗜好品
白米	100g	168	2.6	0.1	37.7	0.2	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

96 栄養指導基本90フードモデル 栄養価一覧表



