

# 栄養表示をチェックしよう！

食堂入口横のショーケースのメニューカードをご覧ください



↑ アレルゲン

← 3色食品群

体の中で血や肉になる

### 赤の食品群

主な栄養素

タンパク質  
 カルシウム  
 ビタミンB1

肉・魚介類→2点(140g)  
 牛乳・乳製品→2点(200g)  
 卵→1点(50g)  
 大豆・大豆製品→1点(100g)

1日に食べる目安 **6点**

肉・魚・卵・大豆・牛乳など

「体の中で血や肉になる」

体の調子を整える

### 緑の食品群

主な栄養素

ビタミン  
 ミネラル  
 食物繊維

野菜→1点(350g)  
 果物→1点(150g)  
 芋類→1点(100g)  
 海藻・きのこ

1日に食べる目安 **3点**

緑黄色野菜・その他野菜

「体の調子を整える」

体を動かす力になる

### 黄の食品群

主な栄養素

炭水化物  
 脂質

穀類→男性13.5点(650g)  
 女性9点(430g)

※穀類はご飯に換算

油脂類→男性2点(20g)  
 女性1.5点(15g)

砂糖→0.5点(15g)

1日に食 男**16点**・女**11点**  
 べる目安

ご飯・穀物・芋類・油脂類  
 ・砂糖など

「体を動かすエネルギーや  
 体温になる」

一食の目安(1点80kcal) { 男… 赤:2点 緑:1点 黄:7点  
 女… 赤:2点 緑:1点 黄:4点以上