

ライフステージごとの食品の目安

食品			妊娠						授乳期	乳児				幼児			小学生		中学生		高校生		成人	高齢者					
			前期	中期	後期	妊娠高血糖	妊娠高血圧諸侯群	尿糖+		尿糖-	尿糖±以上	4ヶ月	6ヶ月	9ヶ月	12ヶ月	1歳半	3歳	5歳	6~8歳		9~11歳			12~14歳		15~17歳		70歳以上	
			0~16週未満	16~28週未満	28~40週	尿糖+	尿糖-	尿糖±以上		授乳飲み	離乳食1回	離乳食3回	離乳食3回	離乳食3回	1歳半	3歳	5歳	6~8歳	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女
			授乳	授乳	授乳	授乳	授乳	授乳		授乳	授乳	授乳	授乳	授乳	授乳	授乳	授乳	授乳	授乳	授乳	授乳	授乳		授乳	授乳	授乳	授乳	授乳	授乳
第1群	乳製品	牛乳 200ml	200	200	200	200	200	200	400	母乳・ミルク 1000	母乳・ミルク 900	母乳・ミルク 600	母乳・ミルク 200	350	350	350	400	400	400	400	400	400	400	200	200	200			
	卵	Mサイズ 1個 50g	50	50	50	50	50	50	50	-	黄身 8	全卵 25	全卵 35	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50			
第2群	魚介類	1/2切れ 50g	50	50	50	50	30	30	50	-	白身 10	赤身 15	15	20	40	50	50	50	50	60	60	70	60	50	50	50			
	肉類	薄切り肉 50g 2~3枚	50	50	50	50	30	30	50	-	ササミ 5	15	15	20	40	50	50	50	50	60	60	70	60	50	50	50			
	大豆製品	豆腐なら 1/4丁 110g	165	165	165	165	110	110	165	-	豆腐 20	豆腐 50	豆腐 50	50	50	70	80	100	80	165	120	165	110	110	110	110			
第3群	緑黄色野菜	人参 ほうれん草 トマト等	200~250	200~250	200~250	200~250	200~250	200~250	200~250	-	20	45	50	55	70	100	100	150	100	200	150	200	150	150	150	150			
	淡色野菜	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ等	250	250	250	250	250	250	250	-	20	45	70	80	100	140	150	200	180	250	250	300	250	250	250	250			
	いも類	じゃがいもなら 中1個100g	100	100	100	100	100	100	100	-	10	45	50	50	40	50	80	100	100	120	100	120	100	100	100	100			
	果物	林檎1/4個と みかん1個	120kcal	120kcal	120kcal	80kcal	120kcal	80kcal	120kcal	-	果汁 30	すりおろし 70	薄切り 75	薄切り 75	80kcal	80kcal													
	きのこ	しいたけ えのき しめじ等	50	50	50	50	50	50	50	-	-	-	5	10	20	30	30~50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
	海藻	のり ひじき等	50	50	50	50	30	30	50	-	-	3	5	10	20	20	30	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50		
第4群	穀類	ご飯3杯 (450g)	個人によりまちまち	-	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち									
	種実類 油脂	油大さじ1.5 (18g)	個人によりまちまち	-	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち									
	砂糖類	砂糖大さじ1 (9g)	20	20	20	10	20	10	20	-	1	3	4	10	10	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
	酒類(アルコール)		禁酒	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	20	20									