

表1 日本人用ベジタリアンフードガイドの代表的な食品の1単位量と1日の単位数

食品群	野菜群	穀物群	たんぱく食品群	乳群**	果物群	添加油脂砂糖・調味料類
1単位量	野菜70g	炭水化物40g	タンパク質6g	カルシウム100mg	果物100g	1サービング80kcal
例	野菜サラダ 大1皿	ごはん (小盛り1杯) 100g	豆類 100g	牛乳コップ 1/2杯	みかん 1個	砂糖 大さじ2 20g
	具だくさん味噌汁 1杯	おにぎり (市販) 1個	大豆 (ゆで) 50g	チーズ 1かけ	りんご 1/2個	ドレッシング 大さじ2弱 20g
	ほうれん草のおひたし 小鉢1	食パン (6枚切り) 1枚	木綿豆腐 100g	スライスチーズ 1枚	かき 1個	植物油 大さじ1弱 10g
	ひじきの煮物 小鉢1	ロールパン 2個	豆乳 200ml	ヨーグルト 1パック	なし 1/2個	マーガリン 大さじ1弱 10g
	きのこソテー 小鉢1	三育グラノーラ 70g	納豆 1パック		ぶどう 1/2房	マヨネーズ 大さじ1弱 10g
	野菜の煮物 小鉢1	うどん 1/2杯	卵 1個		桃 1個	アボカド 大1/4個 40g
		もりそば 1/2枚	野菜ハンバーグ 1袋			みそ 大さじ2強 40g
		スパゲッティ 1/2皿	植物タンパク食品 (缶) 35g			ケチャップ 大さじ3.5弱 60g
			植物タンパク食品 (乾) 10g			
			種実類 大さじ4 30g			

1日の単位数*

1600kcal	6	3.5	3	3	1.5	2-2.5
2000kcal	7.5	4.5	4	3-4	2	2-2.5
2400kcal	8.5-9	4.5-5	5	4-5	2.5	3-3.5

*1600kcal：ほとんどの女性。2000kcal：活動的な女性、ほとんどの男性。2400kcal：活動的な男性。

**乳製品を摂取しない場合（あるいは絶対菜食主義者）は、乳群の食品2つ分をたんぱく食品群1つ分として摂りましょう。また、以下の表にあるカルシウム豊富な食品から1日に3種類以上、ビタミンB2豊富な食品から1種類以上食べましょう。卵も乳製品も摂取しない場合はビタミンB12強化食品あるいはサプリメントを摂取しましょう。

表2 ベジタリアンで鍵となる各種栄養素の供給源

**各栄養素の下に1日の推奨量(30-49歳の女性、身体活動レベルII。日本人の食事摂取基準[2020年版]より)を記載していますので、毎日の食事の参考にしてください。

ビタミンB2 (mg) 1.2mg	牛乳(200ml)	0.31	カルシウム (mg) 650mg	ヨーグルト(200ml)	252	鉄(mg) 10.5mg	がんとどき(1個:80g)	2.9	亜鉛(mg) 8mg	アマランサス(40g)	2.3
	ヨーグルト(200ml)	0.29		牛乳(200ml)	231		大豆(ゆで100g)	2.2		そら豆(10粒:50g)	2.3
	卵(1個50g)	0.16		がんとどき(1個:80g)	216		いんげん豆(ゆで100g)	2.0		大豆(ゆで100g)	1.9
	納豆(1パック:50g)	0.28		モロヘイヤ(生50g)	130		きな粉(20g)	2.0		ひよこ豆(ゆで100g)	1.8
	アーモンド(10粒:20g)	0.21		大根の葉(生50g)	130		きくらげ(乾5g)	1.8		カシューナッツ(30g)	1.6
	モロヘイヤ(生50g)	0.21		木綿豆腐(1/2丁:150g)	140		納豆(1パック:50g)	1.7		ささげ(ゆで100g)	1.5
	アボカド(1/2個:70g)	0.14		プロセスチーズ(1切:20g)	126		大根の葉(生50g)	1.6		そば(乾100g)	1.5
	乾椎茸(2個:10g)	0.17		高野豆腐(1個:20g)	126		小松菜(ゆで70g)	1.5		レンズ豆(乾30g)	1.4
ビタミンB12 (μg) 2.4μg	うずら卵水煮(3個)	0.7		厚揚げ(1/4枚:50g)	120		ほうれん草(生50g)	1.0		納豆(1パック:50g)	1.0
	プロセスチーズ(1切:20g)	0.6		小松菜(ゆで70g)	105		根みつば(生50g)	0.9		玄米飯(小盛り1杯:100g)	0.8
	牛乳(200ml)	0.6		干しひじき(10g)	100	n-3系脂肪酸	亜麻仁油(大さじ1:12g)	6.8		きな粉(20g)	0.8
ビタミンD (μg) 8.5μg	乾きくらげ(5g)	4.3		アーモンド(10粒:20g)	52	(g)	えごま油(大さじ1:12g)	7.0		アーモンド(10粒:20g)	0.7
	干し椎茸(2個:10g)	1.7		納豆(1パック:50g)	45	1.6g	くるみ(5粒:21g)	2.8		木綿豆腐(1/3丁:100g)	0.6
	舞茸(1/3パック:30g)	1.5		乾燥わかめ(5g)	39		亜麻仁(全粒大さじ1:9g)	2.1			