

日本人用ベジタリアンフードガイド (2000kcal/日)

2000kcalの推奨量

調味料

控えめに摂取しましょう。調理に使用する塩分は4g以下にしましょう。

2.5つ以下

1つは
80kcal

マヨネーズ(大さじ1) 砂糖(大さじ1)
オリーブ油(大さじ1) 蜂蜜(大さじ1)
ドレッシング(大さじ2) メープルシロップ(大さじ1)
塩(小さじ1弱) 醤油(小さじ4) 味噌(大さじ2弱)

果物群

2つ

1つは生の果物
100g



柿(1個)



みかん(1個)



バナナ(1本)

乳群

3~3.5つ以下

1つはカルシウム
100mg相当



ヨーグルト
(1パック 100g)



牛乳
1/2杯(100ml)



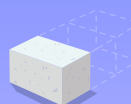
チーズ
1枚(20g)

卵と乳製品を摂取しない場合ビタミンB12強化食品あるいは、サプリメントを摂取しましょう

たんぱく食品群

4つ

1つはたんぱく質
6g相当



豆腐
(1/3丁 100g)



納豆
(1パック 50g)



がんもどき
(1/2個 40g)



豆類
(乾燥 30g)



豆乳
(1杯 200ml)



植物たんぱく(缶)
(35g)



卵
(1個 50g)

穀物群

半分以上は未精製穀物から摂取しましょう。

4.5つ

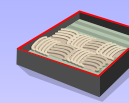
1つは炭水化物
40g相当



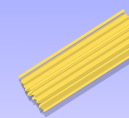
玄米ご飯
(1杯 100g)



食パン
(6枚切り 1枚)



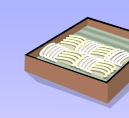
そば(ゆで)
(1/2玉 150g)



パスタ(乾燥)
(1/2皿 50g)



玄米餅
(2個 100g)



うどん(ゆで)
(1/2玉 150g)

野菜群

緑黄色野菜を多めに摂取しましょう。

7.5つ

1つは野菜重量
70g



モロヘイヤ



ブロッコリー



かぼちゃ



にんじん



小松菜



きのこ(きくらげ)



海藻



いも