

和食

欧米食

朝ごはん

炭水化物

60%

C

53~54%

たんぱく質

12%

P

15%

脂質

22%

F

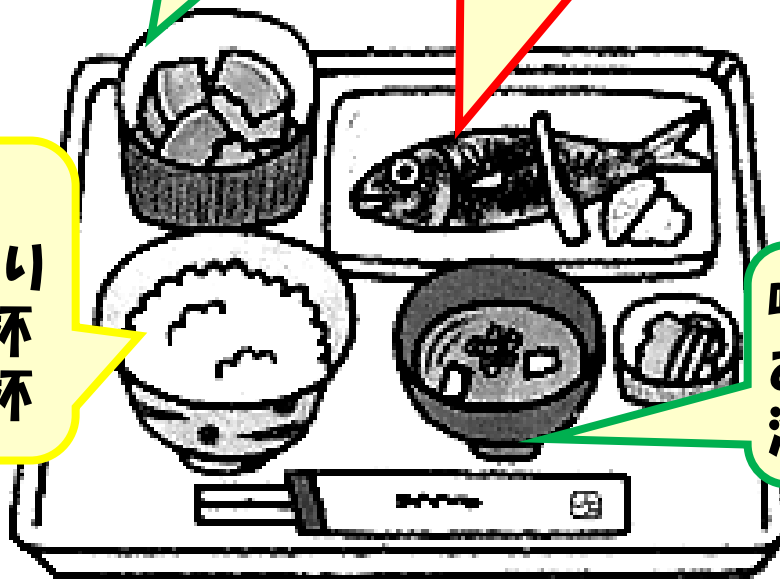
30%以上

卵ならM玉 1個
 ミニ納豆 1個
 ミニ豆腐 1丁
 お魚なら 1/2切れ
 どれか 1品

お野菜
 キノコ
 海草
 タツフリ

ご飯は
 しっかり
 茶碗1杯
 ~2杯

味噌汁は
 お野菜や
 海草で



昭和50年代の食事

今から40年前の食事
WHOの調査

和食は理想的な栄養バランス
これで1食分 4~500kcal

ヘルシープレート・バランス食 食事例です。 小学生～高齢者まで活用できます！



500kcal

炭水化物

60%

ご飯は摺り切り1杯
3単位～倍盛り6単
位まで、身長に合わ
せて調節可能！！

これぞスーパー和食！



550kcal

体格に合わせ
ご飯を増やせば
600kcal
～700kcalと

ヘルシープレートはメタボや肥満型2型糖尿病の減量を目的に開発され、国内外の学会、論文でその効果を明らかにしてきた。イラスト通りに盛り付けることで量とバランスが可能！



480kcal

盛り付け方は
オーダーメイド

ご飯は摺り切り1杯
1単位、倍盛り2単位
身長に合わせ
調節可能！！



350kcal

炭水化物
40~50%

- ①②野菜
- ③主食・いも・糖質の多い野菜
- ④⑤たんぱく質食品