

食品交換表

| 群 | I | | II | | III | IV |
|---------|--|---|---|----------------------------|--|--|
| | 炭水化物が主な食品 | | たんぱく質が主な食品 | | 脂質が主な食品 | ビタミンおよびミネラルが主な食品 |
| 表 | 表1 | 表2 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 |
| 食品 | 穀類、イモ類、豆類(大豆およびその製品を除く)、炭水化物の多い野菜および果物類 | 果物類 | 魚、肉類およびその加工品、卵、チーズ、大豆およびその製品 | 乳類および乳製品(チーズを除く) | 油脂類および多脂性食品 | 野菜類(炭水化物の多い野菜を除く)、海藻類、きのこ類、こんにゃく |
| 1 単位の重量 | ごはん 55g パン 30g ゆでうどん80g ゆでそば 60g とうもろこし 180g じゃがいも 110g | リンゴ180g ミカン270g ブドウ180g スイカ330g バナナ170g | 鶏卵(小1個) 50g 納豆 40g 豆腐(絹) 140g (1/2丁) さけ 60g (中2/3切れ) 豚肉ロース 40g 鶏肉(皮なし) ムネ・もも 60g | 牛乳120g ヨーグルト(全脂無糖) 120g | バター10g マーガリン10g サラダオイル10g マヨネーズ10g(大さじ軽く1) ドレッシング20g、 ベーコン20g | 炭水化物のやや多い野菜(にんじん、タマネギ、ごぼうなど)、炭水化物の少ない野菜(ほうれんそう、きゅうり、なすなど)、エネルギーのないもの(きのこ、わかめ、こんにゃくなど) 300g |