7月③冊子p84修正7.22

餃子を食べる時、何を組み合わせて食べるかな？（A社の場合）

A社餃子10個	エネルギー	脂質	たんぱく質	炭水化物	食物繊維	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	μg	mg	mg	g
	450	27	15	37	3.5	18	18	1.6	2.9

＋　ご飯　サラダチキン　青菜　トマトを組み合わせてみたら？

ご飯	１００ｇ	156	0.3	2.5	37	1.5	0	0	0	0
サラダチキン	３０ｇ	29	0.2	7	0	?	?	?	?	0.4
青菜（小松菜）	80ｇ	11	0.2	1	2	1.5	208	16	0.7	0
トマト	50ｇ	10	0	1	2	0.5	23	15	0.4	0
計		656	27.7	26.5	78	7	249	49	2.7	3.3
50代男性（６０kg活動強度2）一日の基準		2000	50	68	270	21以上	850	100	7.0	7.5
一日の基準量に占める割合（%）		33	56	39	29	33	29	49	39	44

※基準量は日本人の食事摂取基準2020年版より