



離乳食 BOOK



草津市
離乳食レストラン



離乳って？

離乳とは、母乳やミルクをまったくやめてしまうことではなく、母乳やミルク以外のものを徐々に増やしていき、幼児の食事に移っていくことです。

離乳はなぜ必要？



(1) 栄養の補給のため

赤ちゃんが大きくなるにつれ、必要な栄養の種類や量が増えてきて、母乳やミルクだけでは足りなくなります。貧血や抵抗力の低下を防ぎましょう。

(2) 消化器の発達・咀嚼（かむこと）の発達のため

5か月頃になると赤ちゃんは、かんだり、飲み込んだり、消化吸収する能力が発達し、母乳やミルク以外の食べ物を食べることによって、さらに消化能力が強くなっていきます。

特に咀嚼（かむこと）は、歯やあごの発達を促し、5～6か月頃から徐々に経験を積むことによって、少しずつ習得していくものです。

(3) 心の発達のため

形、色、におい、味、口当たりの違う様々な食べ物や、スプーン、コップ、箸などによる新たな食事方法は、赤ちゃんにとって楽しい貴重な学習の機会となります。

また、これらの新しい経験を通じた親子のコミュニケーションが、赤ちゃんの心を豊かにします。

離乳食で一番大事なポイント



進み方には“個人差”があります。子どもと向き合っ、楽しい雰囲気、あせらず、ゆっくと、その子のペースにあわせていきましょう！

































離乳食のスタートの目安

- ☆首がしっかりとすわる
- ☆支えてあげると座れる
- ☆大人が食べるのを見てよだれを出す、口をもぐもぐさせる
- ☆スプーンなどを口に入れても押し出すことが少なくなる

など

初 期 (ゴ ッ ク ン 期)

5 ～ 6 か 月 頃

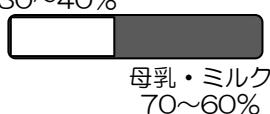








食べ方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ドロドロしたものを飲み込める。 初めは舌で押し出したりするが、だんだん口を閉じて飲み込めるようになる。 																																																																														
調理の形態	<p>[なめらかにすりつぶした状態・・ドロドロ状] スプーンですくい上げて傾けたとき、たえまなく落ちる程度 (ポターージュ状)</p>																																																																														
授乳の回数	<p>離乳食を先に食べさせ、授乳のリズムに沿って母乳またはミルクは欲しがらだけ与える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>～栄養の割合の目安～</p> <p>離乳食 10～20%</p>  <p>母乳・ミルク 90～80%</p> </div>																																																																														
<div style="text-align: center;">  </div> 与え方の目安 (例)	<table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">6</td><td style="width: 10%;">7</td><td style="width: 10%;">8</td><td style="width: 10%;">9</td><td style="width: 10%;">10</td><td style="width: 10%;">11</td><td style="width: 10%;">12</td><td style="width: 10%;">1</td><td style="width: 10%;">2</td><td style="width: 10%;">3</td><td style="width: 10%;">4</td><td style="width: 10%;">5</td><td style="width: 10%;">6</td><td style="width: 10%;">7</td><td style="width: 10%;">8</td><td style="width: 10%;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="5"></td> <td></td> <td></td> <td colspan="3"></td> <td></td> </tr> <tr> <td>母乳かミルク</td> <td colspan="5">離乳食 (10倍がゆ) + 母乳かミルク</td> <td>母乳かミルク</td> <td>母乳かミルク</td> <td colspan="3"></td> <td>母乳かミルク</td> </tr> <tr> <td colspan="16" style="text-align: center;">(離乳食を始めて1か月くらい過ぎたら)</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="5"></td> <td></td> <td colspan="3"></td> <td></td> </tr> <tr> <td>母乳かミルク</td> <td colspan="5">離乳食 (10倍がゆ+1～2品) + 母乳かミルク</td> <td>母乳かミルク</td> <td colspan="3">離乳食 (10倍がゆ+1～2品) + 母乳かミルク</td> <td>母乳かミルク</td> </tr> </table>	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9													母乳かミルク	離乳食 (10倍がゆ) + 母乳かミルク					母乳かミルク	母乳かミルク				母乳かミルク	(離乳食を始めて1か月くらい過ぎたら)																											母乳かミルク	離乳食 (10倍がゆ+1～2品) + 母乳かミルク					母乳かミルク	離乳食 (10倍がゆ+1～2品) + 母乳かミルク			母乳かミルク
6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																																
																																																																															
母乳かミルク	離乳食 (10倍がゆ) + 母乳かミルク					母乳かミルク	母乳かミルク				母乳かミルク																																																																				
(離乳食を始めて1か月くらい過ぎたら)																																																																															
																																																																															
母乳かミルク	離乳食 (10倍がゆ+1～2品) + 母乳かミルク					母乳かミルク	離乳食 (10倍がゆ+1～2品) + 母乳かミルク			母乳かミルク																																																																					
目安量 増やし方	<p>※1 さじ=小さじ1</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;"></th> <th style="width: 20%;">1 週目</th> <th style="width: 20%;">2 週目</th> <th style="width: 30%;">3～4 週目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>おかゆ</td> <td>1 さじ→2 さじ</td> <td>3 さじ→4 さじ</td> <td>5 さじ→6 さじ</td> </tr> <tr> <td>イモ類・野菜</td> <td></td> <td>1 さじ→2 さじ</td> <td>3 さじ→4 さじ</td> </tr> <tr> <td>豆腐・白身魚・卵黄</td> <td></td> <td></td> <td>1 さじ→2 さじ</td> </tr> </tbody> </table> <p>★小さじ1の量を離乳食用スプーンで何回かに分けて少量ずつ与えましょう。</p>		1 週目	2 週目	3～4 週目	おかゆ	1 さじ→2 さじ	3 さじ→4 さじ	5 さじ→6 さじ	イモ類・野菜		1 さじ→2 さじ	3 さじ→4 さじ	豆腐・白身魚・卵黄			1 さじ→2 さじ																																																														
	1 週目	2 週目	3～4 週目																																																																												
おかゆ	1 さじ→2 さじ	3 さじ→4 さじ	5 さじ→6 さじ																																																																												
イモ類・野菜		1 さじ→2 さじ	3 さじ→4 さじ																																																																												
豆腐・白身魚・卵黄			1 さじ→2 さじ																																																																												
進め方 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 離乳初期は、離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れることが目標です。 1日1回、1種類の食品を1さじから始めましょう。開始して1か月を過ぎた頃から、離乳食を1日2回にしていきましょう。 2～3日同じ食品を続けて、便の状態や機嫌を見ながら、少しずつ量を増やしていきましょう。 おかゆからスタートし、イモ類・野菜と進め、豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄のたんぱく質も練習していきましょう。 素材の味、だしの味で味付けしましょう。 日常の水分補給は、お白湯かお茶。果汁は特に与える必要はありません。 																																																																														
次にすすむめやす	<ul style="list-style-type: none"> 7か月頃になり、スプーンに慣れて口を閉じてゴックンできる。 1回の離乳食を10さじぐらい食べられる。※食べる量には個人差があるので、口を閉じて飲み込んでいるのならOK 																																																																														

※上記の内容は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整していきましょう。

※下記の内容は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

中 期 (モ グ モ グ 期)

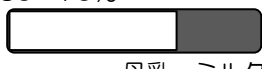

























7 ~ 8 か 月 頃

食べ方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> 舌と上あごで押しつぶして食べることができる。 あごを見ると上下にモグモグ動く。 																													
調理の形態	<p>[舌でつぶせる固さ]</p> <p>材料を親指と人差し指ではさみ、軽く押しつぶしてつぶれる程度 (豆腐・茶わん蒸し状)</p>																													
授乳の回数	<p>母乳またはミルクは離乳食の後に与える。</p> <p>母乳は、授乳のリズムに沿って欲しがるだけ与える。 (様子を見て少しずつ調節する)</p> <p>ミルクは、食後の他に1日3回程度。</p> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p>～栄養の割合の目安～</p> <p>離乳食 30～40%</p>  <p>母乳・ミルク 70～60%</p> </div>																													
 与え方の目安(例)	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9														
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  母乳かミルク </div> <div style="text-align: center;">  離乳食 (7倍がゆ+1~2品) </div> <div style="text-align: center;">  母乳かミルク </div> <div style="text-align: center;">  離乳食 (7倍がゆ+1~2品) </div> <div style="text-align: center;">  母乳かミルク </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  母乳かミルク </div> <div style="text-align: center;">  母乳かミルク </div> </div>																														
1回量の目安	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; color: red;">黄色</div> エネルギーのもとになる	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; color: red;">赤</div> 体をつくるもとになる この中から1~2品使用する (2品使用する場合は下の量の1/2程度にする)					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; color: green;">緑</div> 体の調子を 整えるもとになる																							
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">穀類 いも類</td> <td style="width: 12.5%;">卵</td> <td style="width: 12.5%;">豆腐 大豆製品</td> <td style="width: 12.5%;">乳製品</td> <td style="width: 12.5%;">魚</td> <td style="width: 12.5%;">肉</td> <td style="width: 12.5%;">野菜・果物・海藻類 (緑黄色野菜を多く、 海藻は適宜使う)</td> </tr> <tr> <td>全がゆ 50~80g</td> <td>卵黄1個~ 全卵1/3個</td> <td>30~ 40g</td> <td>50~ 70g</td> <td>10~ 15g</td> <td>10~ 15g</td> <td>20~30g</td> </tr> </table>																	穀類 いも類	卵	豆腐 大豆製品	乳製品	魚	肉	野菜・果物・海藻類 (緑黄色野菜を多く、 海藻は適宜使う)	全がゆ 50~80g	卵黄1個~ 全卵1/3個	30~ 40g	50~ 70g	10~ 15g	10~ 15g	20~30g
穀類 いも類	卵	豆腐 大豆製品	乳製品	魚	肉	野菜・果物・海藻類 (緑黄色野菜を多く、 海藻は適宜使う)																								
全がゆ 50~80g	卵黄1個~ 全卵1/3個	30~ 40g	50~ 70g	10~ 15g	10~ 15g	20~30g																								
進め方ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食は、1日2回。食事のリズムを作りましょう。 栄養バランスを考え、赤(たんぱく質を多く含む)の食品を増やしていきましょう。☆肉や魚はパサつきやすいので、とろみをつけると食べやすくなります。 卵は、固ゆでの卵黄が食べられたら少しずつ量を増やし、次に全卵と、段階を分けて与えるようにしましょう。 いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。 食が進まない時など、うすく味付けして与えてみましょう。 																													
次にすすむめやす	<ul style="list-style-type: none"> 9か月になり、豆腐程度のかたさのものを口をモグモグ動かして食べられる。 																													

※下記の内容は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

後 期 (カ ミ カ ミ 期)

9 ~ 11 か 月 頃

食べ方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになる。 ・口が上下によく動く。 																																																																																																	
調理の形態	<p>[歯ぐきでつぶせる固さ]</p> <p>生えている歯の本数には関係なく、材料を親指と人差し指ではさみ、少し力を加えてつぶれる程度 (バナナ状)</p>																																																																																																	
授乳の回数	<p>母乳またはミルクは離乳食の後に与える。</p> <p>母乳・ミルクは様子を見て調節する。 ※あまり量が多いと、離乳食が進みにくいこともあります ミルクは食後の他に1日2回程度。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>～栄養の割合の目安～</p> <p>離乳食 60～70%</p>  <p>母乳・ミルク 40～30%</p> </div>																																																																																																	
 与え方の目安(例)	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="3">朝</td> <td colspan="3">母乳かミルク</td> <td colspan="3">昼</td> <td colspan="3">母乳かミルク</td> <td colspan="3">夕</td> </tr> <tr> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="3">離乳食 (5倍がゆ+1~3品)</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3">離乳食 (5倍がゆ+1~3品)</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3">離乳食 (5倍がゆ+1~3品)</td> </tr> <tr> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="3">母乳かミルク</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3">母乳かミルク</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3">母乳かミルク</td> </tr> </table>							6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	朝			母乳かミルク			昼			母乳かミルク			夕																		離乳食 (5倍がゆ+1~3品)						離乳食 (5倍がゆ+1~3品)						離乳食 (5倍がゆ+1~3品)																		母乳かミルク						母乳かミルク						母乳かミルク		
6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																																																			
朝			母乳かミルク			昼			母乳かミルク			夕																																																																																						
																																																																																																		
離乳食 (5倍がゆ+1~3品)						離乳食 (5倍がゆ+1~3品)						離乳食 (5倍がゆ+1~3品)																																																																																						
																																																																																																		
母乳かミルク						母乳かミルク						母乳かミルク																																																																																						
1回量の目安	黄色 エネルギーのもとになる		赤 体をつくるもとになる この中から1~2品使用する (2品使用する場合は下の量の1/2程度にする)				緑 体の調子を 整えるもとになる																																																																																											
	穀類 いも類	卵	豆腐 大豆製品	乳製品	魚	肉	野菜・果物・海藻類 (緑黄色野菜を多く、 海藻は適宜使う)																																																																																											
	全がゆ90g ~軟飯80g	全卵1/ 2個	45g	80g	15g	15g	30~40g																																																																																											
進め方 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食は、1日3回へ。赤ちゃん用のお菓子やジュースは不要です。正しい食事のリズムをつけましょう。 ・調味料も、ほんのり味がする程度の少量であれば使えます。(塩、みそ、しょうゆ、砂糖、酢に加えてバターや油も少量なら使えるようになります) ・成長に必要な鉄分が不足しがちな時期です。 赤身の魚や肉、レバー、ほうれん草、卵黄、納豆などは鉄を多く含みます。 																																																																																																	
次に すすむ めやす	<ul style="list-style-type: none"> ・朝昼夕1日3回の離乳食を食べられる。 ・バナナ程度のかたさを歯茎でつぶせる。 																																																																																																	

※下記の内容は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

完了期（パクパク期）

12 ～ 18 か月頃

食べ方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> 形のある食べ物をかみつぶすことができるようになる。 口へ詰めすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口の量を覚える。 手づかみ食べが上手になるとともに、スプーンやフォークなどを使って食べる動きを覚える。 																																																																	
調理の形態	<p>[歯ぐきでかめる固さ]</p> <p>かみやすい大きさで、スプーンで軽くひと口に切れるハンバーグ（肉団子）のようなやわらかさ</p>																																																																	
授乳の回数	<p>母乳または育児用ミルクは一人ひとりの子どもの離乳の進み具合や完了の状況に応じて与え、牛乳やミルクは1日に300～400cc程度にする。</p> <div style="text-align: right;"> <p>～栄養の割合の目安～</p>  <p>離乳食 75%</p> <p>母乳・ミルク 25%</p> </div>																																																																	
 与え方の目安（例）	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="3">朝</td> <td colspan="3">昼</td> <td colspan="6">夕</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">離乳食（主食+1～3品）</td> <td colspan="2">間食</td> <td colspan="2">離乳食（主食+1～3品）</td> <td colspan="2">間食</td> <td colspan="2">離乳食（主食+1～3品）</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>						6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	朝			昼			夕																						離乳食（主食+1～3品）		間食		離乳食（主食+1～3品）		間食		離乳食（主食+1～3品）							
6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																			
朝			昼			夕																																																												
																																																																		
離乳食（主食+1～3品）		間食		離乳食（主食+1～3品）		間食		離乳食（主食+1～3品）																																																										
1回量の目安	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 15%;">黄色 エネルギーのもとになる</td> <td colspan="5">赤 体をつくるもとになる</td> <td style="width: 15%;">緑 体の調子を整えるもとになる</td> </tr> <tr> <td colspan="7">この中から1～2品使用する (2品使用する場合は下の量の1/2程度にする)</td> </tr> <tr> <td>穀類 いも類</td> <td>卵</td> <td>豆腐 大豆製品</td> <td>乳製品</td> <td>魚</td> <td>肉</td> <td>野菜・果物・海藻類 (緑黄色野菜を多く、 海藻は適宜使う)</td> </tr> <tr> <td>軟飯90g ～ご飯80g</td> <td>全卵1/ 2個～2/ 3個</td> <td>50～ 55g</td> <td>100g</td> <td>15～ 20g</td> <td>15～ 20g</td> <td>40～50g</td> </tr> </table>						黄色 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる					緑 体の調子を整えるもとになる	この中から1～2品使用する (2品使用する場合は下の量の1/2程度にする)							穀類 いも類	卵	豆腐 大豆製品	乳製品	魚	肉	野菜・果物・海藻類 (緑黄色野菜を多く、 海藻は適宜使う)	軟飯90g ～ご飯80g	全卵1/ 2個～2/ 3個	50～ 55g	100g	15～ 20g	15～ 20g	40～50g																																
黄色 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる					緑 体の調子を整えるもとになる																																																												
この中から1～2品使用する (2品使用する場合は下の量の1/2程度にする)																																																																		
穀類 いも類	卵	豆腐 大豆製品	乳製品	魚	肉	野菜・果物・海藻類 (緑黄色野菜を多く、 海藻は適宜使う)																																																												
軟飯90g ～ご飯80g	全卵1/ 2個～2/ 3個	50～ 55g	100g	15～ 20g	15～ 20g	40～50g																																																												
進め方ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食を1日3回と、間食を1日1～2回。(3回の食事だけでは、栄養が不足します。) 間食は、第4の食事と考えて、甘い菓子やジュース、スナック菓子は避けます。小さなおにぎりや蒸かし芋、果物、牛乳などがおすすめです。 自分で食べようとする意欲がでてくる時期なので、手づかみ食べをしっかりとさせましょう。 1歳を過ぎたら、牛乳を与えましょう。 コップを使ってミルクや牛乳を飲めるようにしましょう。 味付けの目安は、大人の1/3程度にしましょう。 <p>⇒取り分けをしていくことで、簡単に離乳食が準備できるだけでなく、お子さんの食の楽しみも広がります。</p>																																																																	

離乳食のお約束

- ☞ 初めて食べる食品は、万が一お子さんの体調が悪くなった場合に受診できるように、かかりつけの医療機関があいている日中に開始しましょう。
- ☞ イオン飲料は下痢や嘔吐時に与えましょう。健康時は腎臓に負担がかかるので、与えません。
- ☞ 子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理をする時には、衛生面に十分注意をすることが必要です。
- ☞ ハチミツは、ボツリヌス菌による食中毒を防ぐため、1歳までは与えません。

生活リズムを身につけ、食べる
楽しさを感じましょう♪



離乳食のQ&A

Q. 離乳食を食べません。どうしたら食べるのですか？

A. お腹がすいていない、眠い時などは気持ちが食事に向きません。間隔をあけたり、母乳の前に離乳食をとるようにしましょう。

また、離乳食の段階が口の発達に合っていないと、食べにくかったり、飲み込みにくかったりします。

段階を少し戻す、とろみをつける、ほんの少し大きめに切る、かためにするなど、色々と試してみてください。

* 1回量の目安が記されていますが、あくまで目安です。

母子健康手帳の身体発育曲線のグラフを見て、グラフ内で成長できているなら、あまり神経質にならなくても大丈夫です。

Q. これまで食べていたのに急に食べなくなりました。

A. 中だるみの時期かもしれません。離乳食の段階を進めてみたり、少し調味料を使ってみたり、色々試してみましよう。特に中期以降であれば、少量の調味料で味付けをすることで、ぐっと美味しくなり、食べられることもあります。

Q. 離乳食の冷凍保存はどのようにすればよいですか？

A. 赤ちゃんの食べる量に合わせて1回分ずつ小分けにして冷凍しておくとう便利です。1週間から10日で使い切るようにしましょう。

再加熱する際、水分の少ない食材や、量が少ないものは、水を少し加えて加熱しましょう。水分不足だとパサパサになってしまいます。

Q. 手づかみ食べはさせたほうが良いですか？

A. 手づかみ食べは、今後フォークや箸などを使って食事するための練習と考えましょう。本人が食べ物を触りたがったら、汚れてもよい環境を作る、ご飯はおにぎりに、野菜はスティックにして煮るなど、環境づくりをして「自分で食べる」経験をさせてあげることが大切です。



Q. アレルギーが心配です。どのように進めればよいのですか？

A. 「食べる時期を遅らせるとアレルギーにならない」ということはありません。遅すぎず早すぎず、適切な時期にあげるようにします。ただし、以前からアレルギーと診断されている場合は、医師と相談しながら進めましょう。

はじめての食材は医療機関の開いている時間に1さじから与えましょう。特にたんぱく質である卵や乳製品はしっかり加熱します。

アレルギー症状の多くは、食後15分～30分(2時間以内)で現れます。医療機関では、アレルギー検査で原因物質を特定することもできます。

Q. 栄養のバランスが摂れているか不安です。目安はありますか？

A. 毎食バランスよくとることは難しいので、1日の中で、あるいは1週間の中でバランスが整うように、幅を持って考えましょう。

黄・赤・緑の3色おりがみも参考にしてください♪

