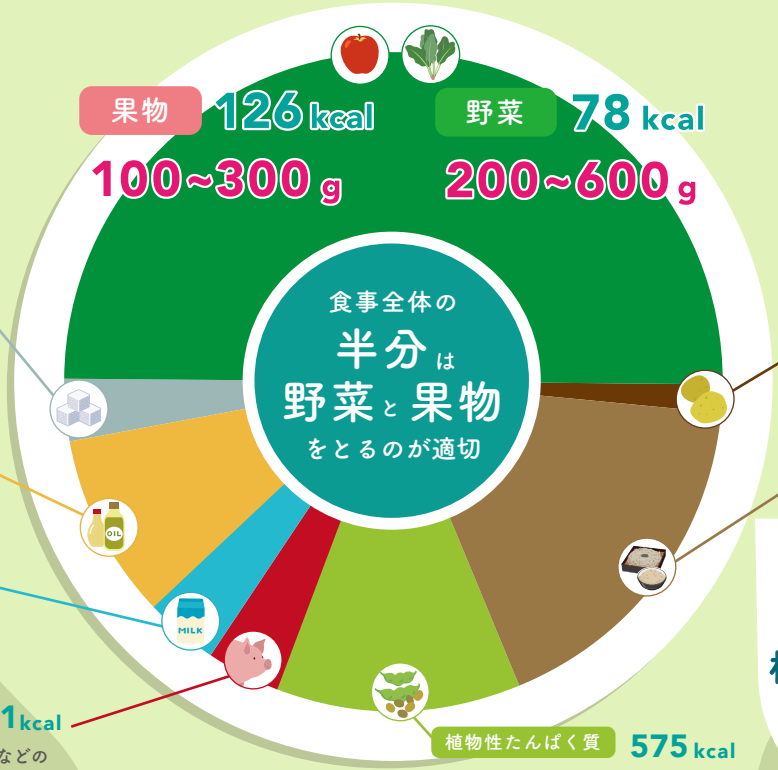
私たちにも地球にもちょうどいい食事のバランスとは？

kcal（1日あたりのエネルギー摂取量）
g（主要栄養素の1日あたりの摂取量）



果物 126 kcal
100~300 g

野菜 78 kcal
200~600 g

添加糖類 120 kcal
すべての糖類
0~31 g

脂質 450 kcal
不飽和脂肪酸
20~80 g
飽和脂肪酸
0~11.8 g

乳製品 153 kcal
全乳または同等品
0~500 g

動物性たんぱく質 151 kcal
牛肉・豚肉などの赤身肉
0~28 g
鶏肉などの家禽類
0~58 g
卵
0~25 g
魚類
0~100 g

植物性たんぱく質 575 kcal
豆類
0~100 g
ナッツ類
0~75 g

糖質の多い野菜 39 kcal
ジャガイモなど
0~100 g

全粒穀物★ 811 kcal
玄米・全粒粉など
232 g

全粒穀物★や植物性たんぱく質を積極的に摂取

★白米や精製小麦ではなく穀物を丸ごと使ったもの