

F-34 6つの基礎食品(35種)

食品名	可食(g)	入り数
1群たんぱく質を多く含む食品)		
牛肉(ロース)	30	1
豚肉(もも)	60	1
あじ	60	1
えび(有頭)	20	1
豆腐(木綿)	100	1
納豆	40	1
鶏卵	50	1
2群(カルシウムを多く含む食品)		
普通牛乳	200	1
ヨーグルト	100	1
プロセスチーズ	20	1
いわし(丸干し)	20	1
ひじき(乾)	10	1
3群(カロテンを多く含む食品)		
西洋かぼちゃ	90	1
ピーマン	20	1
人参	120	1
ほうれん草	30	1
オクラ	30	1
4群(ビタミンCを多く含む食品)		
キャベツ	40	1
きゅうり	50	1
玉ねぎ	50	1
大根	60	1
いちご	100	1
みかん	100	1

食品名	可食(g)	入り数
5群(炭水化物を多く含む食品)		
ごはん	100	1
食パン	60	1
うどん(ゆで)	80	1
じゃが芋	130	1
さつまい芋	200	1
砂糖	10	1
キャラメル	20	1
6群(脂肪を多く含む食品)		
植物油	10	1
バター	10	1
マヨネーズ	10	1
落花生	15	1
ごま	9	1
付属品		
カテゴリーマグネットカード		6種