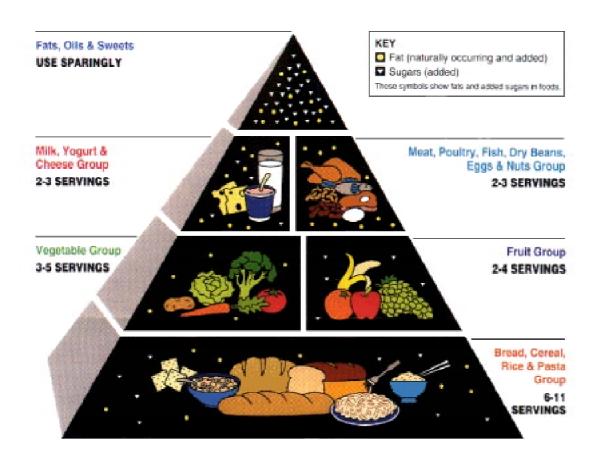
世界のフードガイド

(1) 米国のフード・ガイド・ピラミッド



1サービングにみなす食物の量

ミルク、ヨーグルト及びチーズ 「牛乳又はヨーグルト 1 カップ トチュラル・チーズ45g プロセスチーズ60g

<u>鶏肉、ドライビーンズ、卵及びナッツ</u>

「調理済みの赤身肉、鶏肉又は魚∥調理されたドライビーンズの1/2カップ、卵1個、ピーナッツバタ 60-90g ー大さじ2杯は30gの赤身肉と見なす

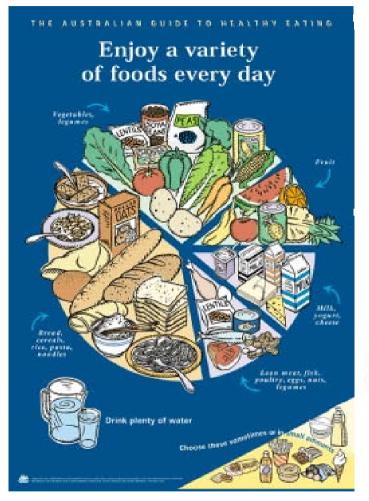
野菜 「生の葉野菜1カップ |調理又は小切りした他の生の野菜1/2カップ 野菜ジュース3/4カップ

中ぐらいのリンゴ、バナナ、 | 小切りや調理済み、又は缶詰の果物1/2カップ | フルーツジュース3/ <u>オレンジ</u>1個 4カップ

パン、シリアル、ライス及びパスタ

シリアル30g パン 1 枚 料理されたシリアル、米又はパスタ1/2杯

(2) その他各国のフードガイド







オーストラリア

カナダ

ポルトガル