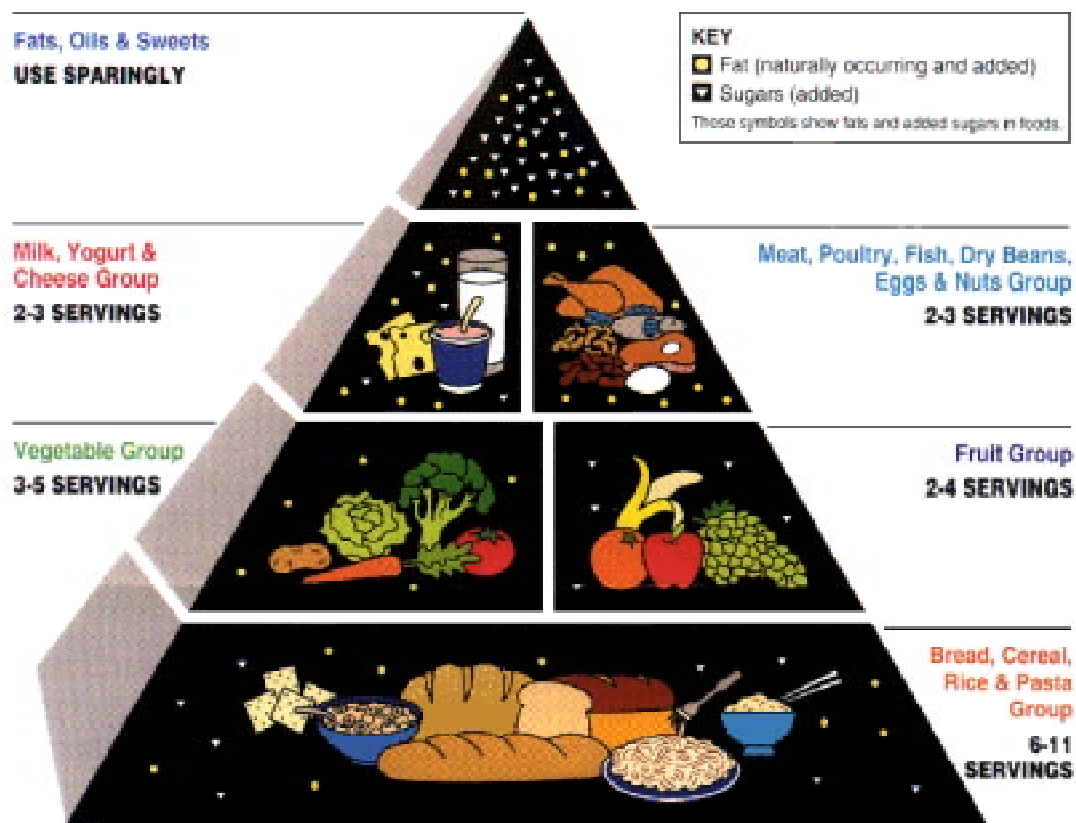


世界のフードガイド

(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	ナチュラル・チーズ 45g	プロセスチーズ 60g
-----------------	---------------	-------------

肉、鶏肉、ドライビーンズ、卵及びナッツ

調理済みの赤身肉、鶏肉又は魚 60-90g	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
-------------	---------------------------	------------------

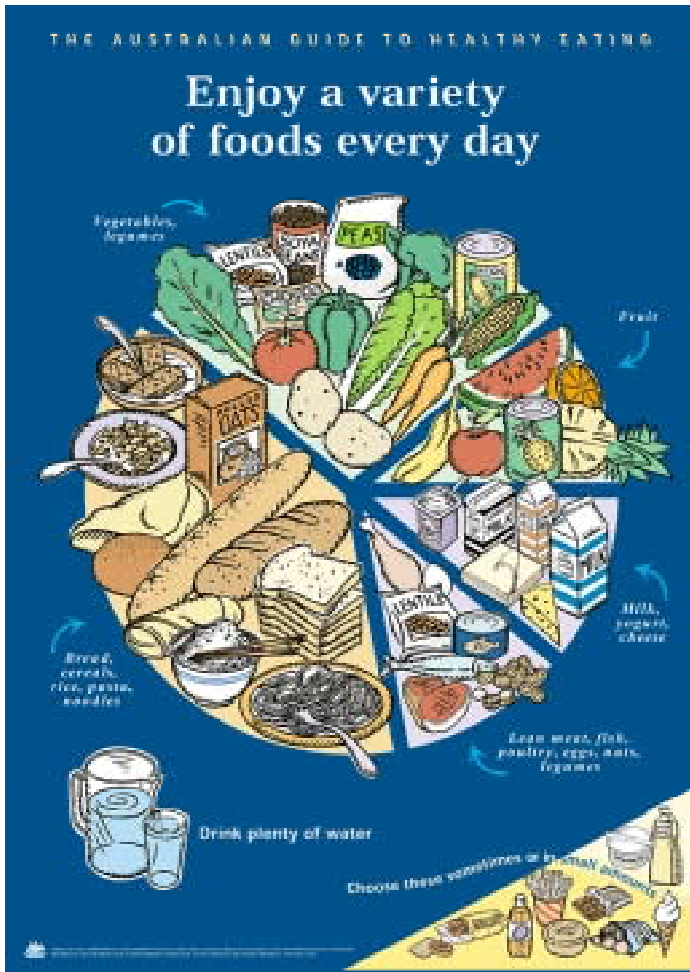
果物

中ぐらいのリンゴ、バナナ、オレンジ 1 個	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 / 4 カップ
-----------------------	----------------------------	--------------------

パン、シリアル、ライス及びパスタ

パン 1 枚	シリアル 30g	料理されたシリアル、米又はパスタ 1 / 2 杯
--------	----------	--------------------------

(2) 其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