

# 食品交換表

群	I		II		III	IV
	炭水化物が主な食品		たんぱく質が主な食品		脂質が主な食品	ビタミンおよびミネラルが主な食品
表	表1	表2	表3	表4	表5	表6
食品	穀類、イモ類、豆類(大豆およびその製品を除く)、炭水化物の多い野菜および果物類	果物類	魚、肉類およびその加工品、卵、チーズ、大豆およびその製品	乳類および乳製品(チーズを除く)	油脂類および多脂性食品	野菜類(炭水化物の多い野菜を除く)、海藻類、きのこ類、こんにゃく
1 単位の重量	ごはん 55g パン 30g ゆでうどん80g ゆでそば 60g とうもろこし 180g じゃがいも 110g	リンゴ180g ミカン270g ブドウ180g スイカ330g バナナ170g	鶏卵(小1個) 50g 納豆 40g 豆腐(絹) 140g (1/2丁) さけ 60g (中2/3切れ) 豚肉ロース 40g 鶏肉(皮なし) ムネ・もも 60g	牛乳120g ヨーグルト(全脂無糖) 120g	バター10g マーガリン10g サラダオイル10g マヨネーズ10g(大さじ軽く1) ドレッシング20g、 ベーコン20g	炭水化物のやや多い野菜(にんじん、タマネギ、ごぼうなど)、炭水化物の少ない野菜(ほうれんそう、きゅうり、なすなど)、エネルギーのないもの(きのこ、わかめ、こんにゃくなど) 300g