



育菌カード

カード監修：大妻女子大学 青江誠一郎教授



4

もち麦+白米
もち麦 白米
お茶碗1杯 50g+100g

4

押し麦めし+白米
押し麦めし 白米
お茶碗1杯 50g+100g

2

玄米
お茶碗1杯 150g



3

全粒小麦パン
1切れ 60g

3

ライ麦パン
1切れ 60g

3

うどん(ゆで)
1玉 200g



6

そば(ゆで)
ざる1皿 200g

4

オートミール
1食分 30g

4

グラノーラ
50g





5



ごぼう (ゆで)
小鉢 40g

3



ながいも
短期15本 50g

2



じゃがいも (皮付きレンジ)
小半分 50g



1



さつまいも
5分の1 50g

1



オクラ
20g

2



ほうれん草 (ゆで)
2株 50g



2



にんじん (ゆで)
4分の1本 50g

2



切り干し大根 (ゆで)
小鉢 46g

1



エリンギ
小1本 20g





3



キクラゲ (乾燥)

5g

1



ひじき

20g

3



納豆

1パック 40g



3



大豆 (ゆで)

小鉢 40g

5



おから (生)

40g

2



枝豆 (ゆで)

お太り12個 40g



3



グリーンピース (ゆで)

40g

1



ごま

大さじ1.5 10g

2



あずき (ゆで)

20g



<p>3</p>  <p>きな粉 大さじ2 16g</p>	<p>1</p>  <p>いんげんまめ (ゆで) 6本 40g</p>	<p>1</p>  <p>黒豆 およそ6粒 12g</p>
<p>1</p>  <p>キウイフルーツ 1/2個 50g</p>	<p>3</p>  <p>アボカド(生) 1/2個 60g</p>	<p>3</p>  <p>バナナ(生) 中1本 75g</p>
<p>4</p>  <p>干しがき 1/2粒 30g</p>		