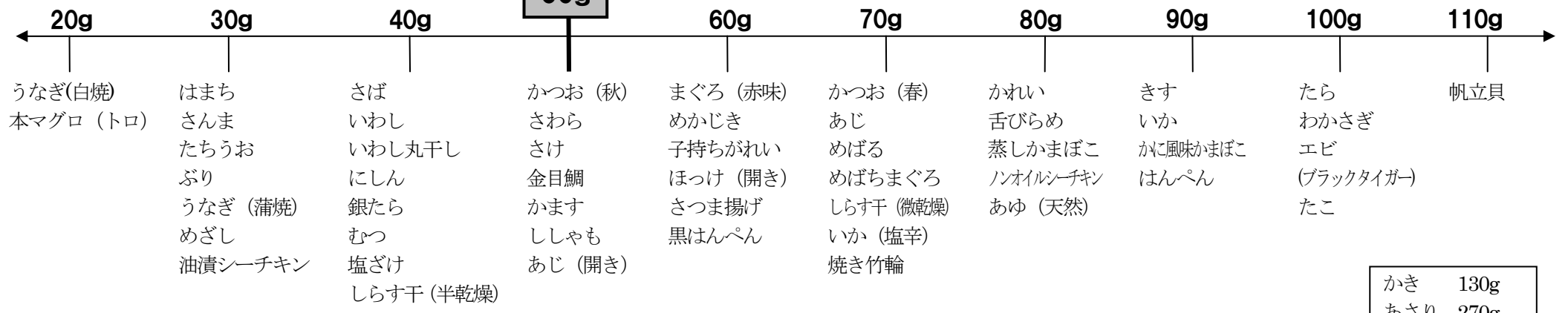


# 魚介類・肉類の種類別の目安量

(脂肪量の違い)

← 少しか食べられないもの      **基準量**      多く食べられるもの →

## 魚介類



かき 130g  
あさり 270g

## 肉類

