

# 魚介類・肉類の種類別の目安量

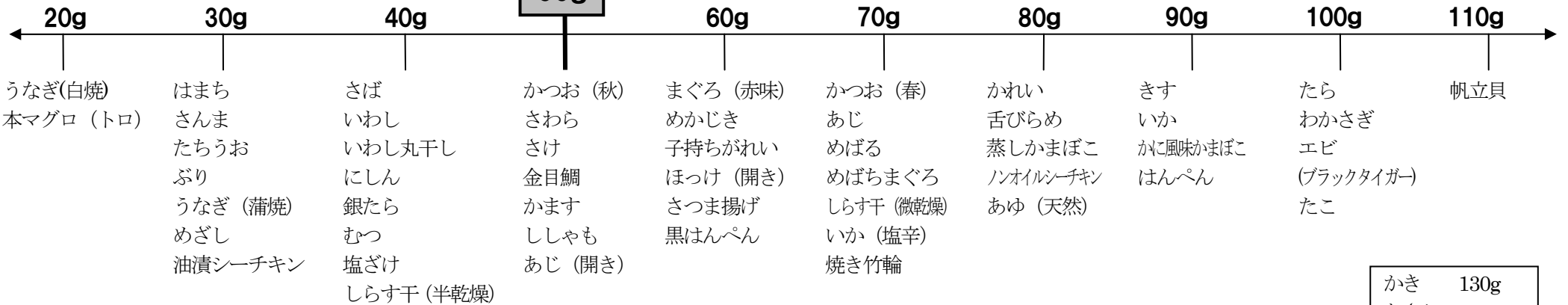
(脂肪量の違い)

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

