

何をどれだけ食べたらいいの？

～1日の食事摂取量の目安～

身体を健康に保ち、日常生活を行ううえで、どの位のエネルギー摂取が必要なのかは、**性・年齢・体格・活動量**によっても異なります。
(例)家事や事務など比較的軽い活動量の場合

年齢	1日に必要なエネルギー	
	男	女
18～29歳	2250kcal	1700kcal
30～49歳	2300kcal	1750kcal
50～69歳	2100kcal	1650kcal
70歳以上	1850kcal	1450kcal

日本人の食事摂取基準2010年版より

バランスのよい食生活を送るポイント!

- 1日3食、各グループから主食+副菜+主菜+主菜を揃えて食事のバランスを整えましょう。

主食 ごはん・パン・めんなど

副菜 野菜・きのこ・海藻のおかず

主菜 肉・魚・豆腐・卵のおかず

- 夕食はなるべく午後8時まで。

- 油料理(揚げ物や炒め物)は1食で1品に。

- 外食での過不足分は、それ以外の食事で調節しましょう。
(野菜不足や、油脂類の過剰に注意)



上の図は、主食、副菜、主菜をどれくらい割合で食べたらよいかを視覚的に表したものです。

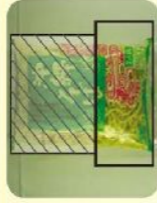


食パン 6枚切り 1枚半

そうめん 1束(50g)強



もち1個 120g弱



沖繩そば 1袋500gの1/3 牛肩ロース 1枚



豚ロース 薄切れ 3枚



まぐろ 5切れ



ぐるくん (小) 1匹



納豆 1/パック 40g

ごはんなどの穀類、油などの油脂類の基準量は、個人により異なります

緑・黄・赤も摂るもの(黄色)

油脂類

1回の炒め物で 小さじ1(4g)が目安



g (大さじ1杯 12g)

穀類

Kcalの場合



砂糖 g (150g) ×3回

調味料と嗜好品を合わせて



スティックの 3g×7本

いも類100g

じゃがいも (中) 1個



果物 80kcal

りんご 1/2個



きのこ 50g

わかめ(乾燥)5g (戻すと52g)

海藻類(戻し)50g



白・赤・黄も摂るもの(赤色)

肉手のひら大 50g



魚手のひら大 50g



豆腐 80g



沖繩豆腐 半丁の1/6

2群

卵 50g



1群

乳・乳製品 200g

牛乳コップ1杯



淡色・緑黄色野菜 1食分 130g

からだの調子を整えるもの(緑色)

両手いっぱい 1日分 400g

緑黄色野菜 150g

淡色野菜 250g



さつまいも 60g



バナナ 1本 (100g)

※この表は、約1,600kcalの食事目安量です。
※表中の重さはおおまかな基準量の目安です。
食材や部位により適量は異なります。