

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			
	男性		女性	
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
18～29歳	2,300kcal	8.0g未満	1,650kcal	7.0g未満
30～49歳	2,300kcal		1,750kcal	
50～69歳	2,100kcal		1,650kcal	
70歳以上	1,850kcal		1,500kcal	

日本人の食事摂取基準2015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



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

●夕食はなるべく午後8時までに。

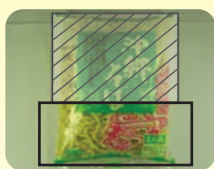
●油料理(揚げ物や炒め物)は1食で1品に。

●外食での過不足分は、それ以外の食事でも調節しましょう。(野菜不足や、油脂類の過剰になりがち)



食パン 6枚切り 1枚半

ごはんなどの穀類、油などの油脂類の基準量は、個人により違います



沖縄そば 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

そうめん 1束(50g)強



もち1個 120g弱

穀類

Kcalの場合

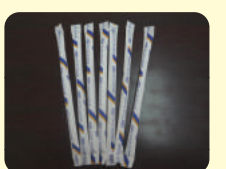
油脂類
1回の炒め物で
小さじ1(4g)が目安



(大さじ1杯 12g)

砂糖

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



さつまいも 60g



きのこ 50g



わかめ(乾燥)5g (戻すと52g)

海藻類(戻し)50g

肉 手のひら大 50g



魚 手のひら大 50g



豆腐 80g

沖縄豆腐 半丁の1/6



卵 50g



乳・乳製品 200g

牛乳コップ1杯



両手いっぱい1日分 400g

緑黄色野菜 150g

淡色野菜 250g



淡色・緑黄色野菜1食分 130g

※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。