

健康なカラダは、バランスのとれた食事がつくります。

1日の適量は年齢や身体活動量によって違います

1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのかな？

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
70歳以上 身体活動量 ふつう以上	2,000kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
10~11歳 身体活動量 低い	2,000kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ
女性						
6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ

※身体活動量

「低 い」…1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」…「低い」に該当しない人

主食 (ごはん、パン、麺)
5~7つ(SV)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = = = = 2つ分 = = = =

ごはん 小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲティ

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
5~6つ(SV)
野菜料理5皿程度

1つ分 = = = = = = =

野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんのみそ汁 ほうれんそうのおひたし ひじきの煮物 煮豆 きのこのソテー

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
3~5つ(SV)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = = = 2つ分 = = =

3つ分 = = =

納豆 目玉焼き 焼き魚 マグロとイカの刺身
ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉の唐揚げ

牛乳・乳製品
2つ(SV)
牛乳だったら1本程度

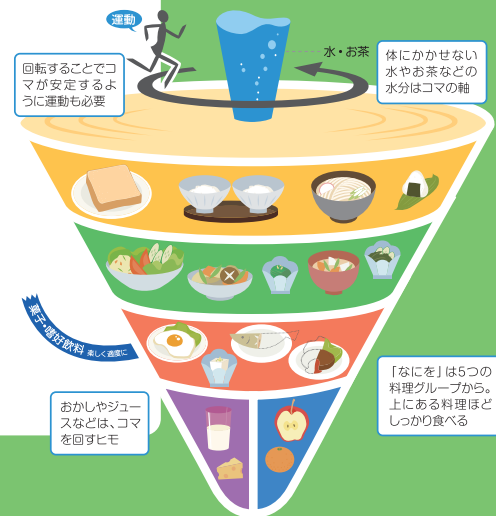
1つ分 = = = 2つ分 =

牛乳コップ半分 チーズかけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

果物
2つ(SV)
みかんだったら2個程度

1つ分 = = = =

ミカン1個 リンゴ半分
カキ1個 ナシ半分



※1日に食べる量の目安にしてください。
食べる量は年齢や身体活動量によって異なります (これは一般成人の目安です)

- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。
※SVとは、サービング(料理の単位)の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。
糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

もっと詳しい情報はWEBへ
http://www.maff.go.jp/syokuiku/zissen_navi/index.html