

# 自分の食事の適量を確認しよう！

## 1日に必要なエネルギー量の目安 (kcal/日)

身体活動レベル※2	男性			女性※1		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29歳	2300	2650	3050	1650	1950	2200
30～49歳	2300	2650	3050	1750	2000	2300
50～69歳	2100	2450	2800	1650	1900	2200
70歳以上※3	1850	2200	2500	1500	1750	2000

※1 女性は、妊婦・授乳婦を除く。  
 ※2 低 い=生活の大部分が座位で静的活動が中心。  
 ふつう=座位中心だが職場内の移動・立位での作業、通勤・家事・軽い運動習慣がある。  
 高 い=移動や立位の多い仕事に従事、または活発な運動習慣がある。  
 ※3 主に70～75歳、ならびに自由な生活を営む対象者に基づく報告から算出。  
 日本人の食事摂取基準 (2015年版)

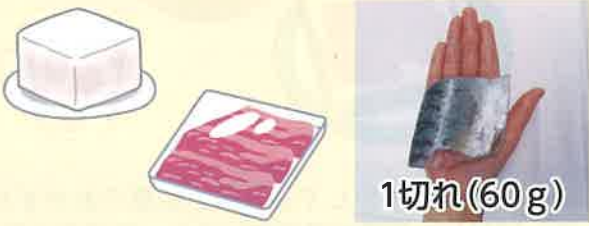
○なお個人の体格、病気によって変わります。

## 1食約670キロカロリーのメニュー例

※女性の30～49歳 ふつうの1食分です。

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識した食事をする事で、バランスよく栄養素や食品をとることができるようになります。

主菜(たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆および大豆製品などを主材料とする料理)は、1食につき、片手のひら1つ分を目安にして食べましょう。  
 1日の中で揚げ物や炒め物が重ならないように気をつけましょう。



主食(炭水化物の供給源であるご飯・パン・麺類などを主材料とする料理)は、毎食欠かさず食べましょう。摂りすぎてもいけません、少なすぎてもバランスを崩すもとになります。ご飯・パン・麺類などを、適量食べましょう。

副菜(各種ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜、いも類、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理)は、毎食1皿以上食べましょう。

1日1,500～1,600kcal なら毎食に = 252kcal

1日1,700～1,800kcal なら毎食に = 286kcal

1日2,000kcal以上 なら毎食に = 336kcal

**1日の野菜摂取目標量は350g以上です。野菜料理小鉢1皿で約70gが目安となるので、1日に5鉢を目安に食べましょう。**

# 栄養バランスの悪い食事例

## 主食が2品以上



主食の重ね食いはエネルギーのとりすぎ、肥満や血糖値の急上昇や栄養素の偏りにつながります。

### 改善策

半チャーハンをやめて、ラーメンを野菜ラーメンにして副菜で満足感を！

## 主菜が2品以上



主菜が多すぎると脂肪などをとり過ぎてしまい、カロリーオーバーで、肥満や、コレステロール値の上昇に。

### 改善策

主菜の量を減らして、足りていない野菜を足しましょう！野菜の食物繊維にはコレステロールの排出を促す効果もあります。

## 主菜がない



たんぱく質が不足しています。主菜のおかずがないさっぱりした食事を続けていると、免疫力の低下、貧血、筋肉の衰えなどにつながる恐れがあります。

### 改善策

卵料理などの主菜でたんぱく質を補いましょう。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品もいいですね。

## 副菜がない



ビタミンやミネラル、食物繊維などが不足し、体調不良や生活習慣病のリスクが上がることも。

### 改善策

野菜サラダやおひたし、果物などを足しましょう。具たくさんの味噌汁もおすすりめです。

自分に必要な量の食事をバランスよくとり、健康な毎日を過ごしましょう！  
主食・主菜・副菜をそろえ、おかずの調理方法が重なっていないか、油の使用量が  
多すぎないかなどを確認し、日々の食卓から生活習慣病を予防しましょう。

