

適量チェック！CHART

		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
男性	6~9才	1400	4~5	5~6	3~4	2	2
	70才以上	~2000					
	10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2
	12~17才	±200					
	18~69才	2400					
	~3000	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3	

単位：つ (SV)

SVとはサービング (食事の提供量) の略

※1 活動量の見方

「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

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ (SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当です。