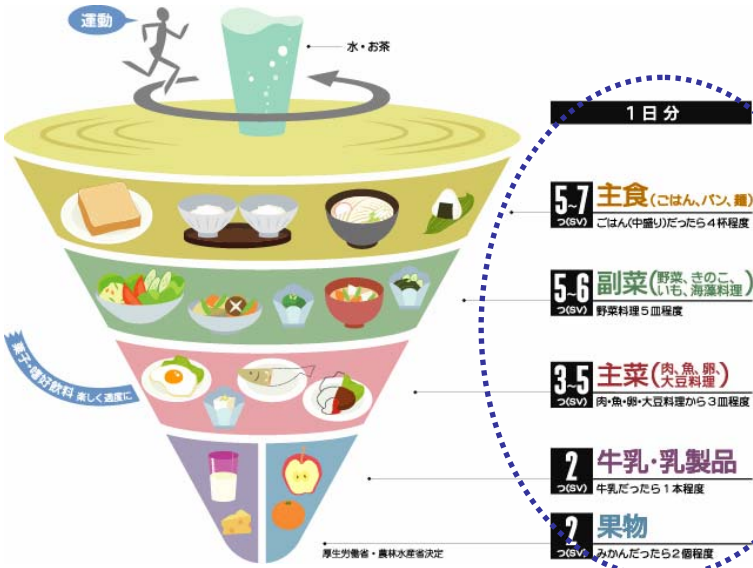


使ってみましょう！「食事バランスガイド」

まずは、自分の目安量をチェック



「食事バランスガイド」でとる食事摂取の目安は、性別、年齢、運動量によって異なります。

まずは、「適量チェック！CHART」を使って、自分にあった食事の摂取量をチェックしてみてください。

これが1日の食事の摂取量の目安(基本形 2200±200kcalの場合)です

適量チェック！CHART

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性			
6～9才 70才以上	※活動量 低い	1800 ±200	4～5	5～6	3～4	2 ※2 2～3	2	6～9才 70才以上	※活動量 低い		
		2200 ±200	5～7	5～6	3～5	2 ※2 2～3	2			10～17才 18～69才	※活動量 普通以上
		2600 ±200	7～8	6～7	4～6	2～3 ※2 4	2～3				
10～11才											
12～17才 18～69才	※活動量 普通以上										

※1活動量の見方

「低い」: 1日中座っていることがほとんど
「ふつう」: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※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充分にとるためにも、少し幅を持たせて1日に2～3つ(SV)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当です。

単位: つ(SV)

SVとはサービング(食事の提供量)の略

自分の食べている料理の量をチェック

次に実際に食べている食事量を、「『食事バランスガイド』料理区分」を参考に、主食〇つ、副菜〇つ、主菜〇つ・・・と**区分ごとに**1日分足し合わせてください。ご自分の適量と比べて、過不足はないですか。あなたの食事は大丈夫？

作成: 農林水産省