

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				※2 2～3	
10～11才	2200					
12～17才	±200	5～7	5～6	3～5	2	2
18～69才	2400				※2 2～3	
	～3000	6～8	6～7	4～6	※2 2～4	2～3

女性
 6～11才
 70才以上
 12～17才
 18～69才

※1 低い
 ※1 ふつう以上
 ※1 低い
 ※1 ふつう以上

単位：つ（SV）

SVとはサービング（食事の提供量）の略

※1 身体活動量の見方

「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は、4つ（SV）程度までを目安にするのが適当です。