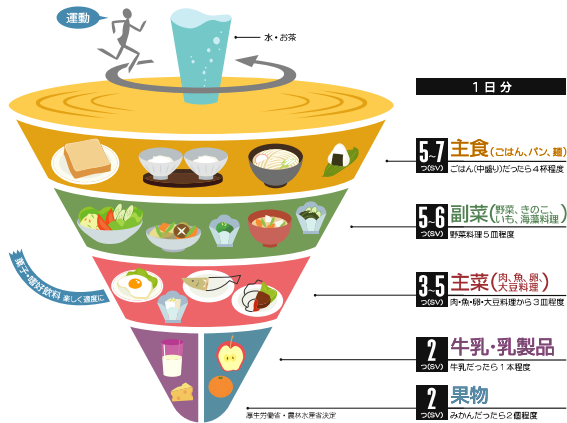


# 使ってみましょう！「食事バランスガイド」

## 1日にとる目安の数(SV)をチェック



● 食事の適量(どれだけ食べたらいいか)は、性別、年齢、活動量によって異なります。

コマのイラストは2200±200kcal(基本形)の場合の目安です。

● 自分の適量を確認し、毎日の食事をチェックしてみましょう。

## 1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」

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	1400～2000	4～5	5～6	3～4	2 ※2～3	2	6～9才
70才以上							70才以上
10～11才	2200±200 <b>基本形</b>	5～7	5～6	3～5	2 ※2～3	2	10～11才
12～17才							12～17才
18～69才	2400～3000	6～8	6～7	4～6	2～3 ※2～4	2～3	18～69才

身体活動量 「低い」………1日のうち座っていることがほとんど  
 「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人  
 ・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

※牛乳・乳製品の学校給食を含めた子ども向けの摂取量は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために、少し幅をもたせた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

## 実際に食べた食事内容をチェック

各料理グループからいくつ(SV)をとったかチェックし、目安の数(つ(SV))と比べてみましょう。食べすぎた料理グループは次の日控えめにするなど、複数の日を平均して適量の範囲の中に入るようにバランスをとりましょう。