

健康なカラダは、バランスのとれた食事がつくります。

1日の適量は年齢や身体活動量によって違います

1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのかな？

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	6～11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上	2,200kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上
10～11歳 身体活動量 低い	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ)	2～3つ	
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上							

※身体活動量

「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

主食 (ごはん、パン、麺)
5～7つ(SV)
ごはん(中盛り)だったら
4杯程度

1つ分 = = = 2つ分 = = =
ごはん 小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲティ

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
5～6つ(SV)
野菜料理5皿程度

1つ分 = = = = = = =
野菜サラダ きゅうりと わかめの酢の物 具だくさんの みそ汁 ほうれんそうの おひたし ひじきの煮物 煮豆 きこのソテー

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
3～5つ(SV)
肉・魚・卵・大豆料理から
3皿程度

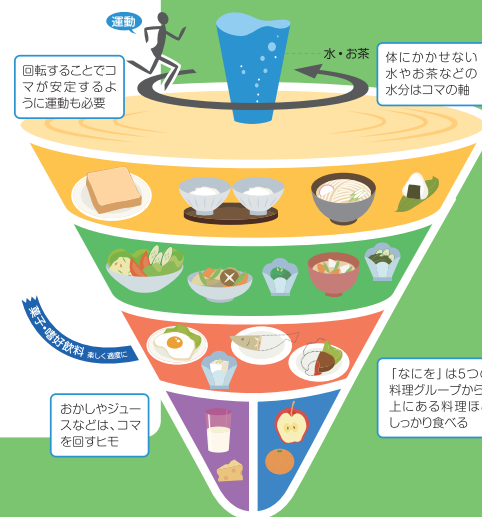
1つ分 = = 2つ分 = =
納豆 目玉焼き 焼き魚 マグロとイカの刺身
3つ分 = = =
ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉の唐揚げ

牛乳・乳製品
2つ(SV)
牛乳だったら1本程度

1つ分 = = 2つ分 =
牛乳コップ半分 チーズ1かけ 牛乳瓶1本分
スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック

果物
2つ(SV)
みかんだったら
2個程度

1つ分 = =
ミカン1個 リンゴ半分
= =
カキ1個 ナシ半分



※1日に食べる量の目安にしてください。
食べる量は年齢や身体活動量によって異なります(これは一般成人の目安です)

- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。
※SVとは、サービング(料理の単位)の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。
糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

もっと詳しい情報はWEBへ
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html