

適量を把握し、食生活に活かしましょう！

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか目安となる量(適量)は、性別、年齢、そして活動量によって変わってきます。「適量チェック！CHART」で、あなたの1日分の適量を確認し、「食事バランスガイド」を用いて毎日の食生活に活かしましょう。

適量チェック！CHART

1日に必要なエネルギーと食事の量

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	低い	1400～ 2000	4～5	5～6	3～4	2 ※2～3	2	6～11才	70才以上
70才以上									
10～11才	活動量 低い	基本形 2200 ±200	5～7	5～6	3～5	2 ※2～3	2	12～17才	18～69才
12～17才									
18～69才	活動量 ふつう以上	2400～ 3000	6～8	6～7	4～6	2～3 ※2～4	2～3	活動量 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

活動量の見方

「低い」: 1日中座っていることがほとんど

「ふつう以上」: 「低い」にあてはまらない人

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、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は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当と考えられます。

「食事バランスガイド」活用の基本

