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	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							身体活動量低い 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 12～17歳 18～69歳 身体活動量ふつう以上	2,000kcal（±200kcal）	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ（子どもは2～3つ）	2つ	
	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	

※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

1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのかな？

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 = ごはん 小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚
2つ分 = 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 = きのこのソテー

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

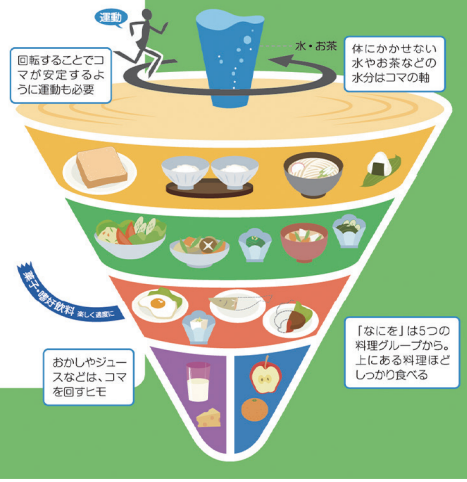
1つ分 = 納豆 = 目玉焼き
2つ分 = 焼き魚 = マグロとイカの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉の唐揚げ

牛乳・乳製品
2つ（SV）
牛乳だったら1本程度

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

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
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html

「出典：農林水産省 web サイト」

毎日の食事、バランスのとれた食事で健康家族
～みんなそろっておいしい食事～