

●自分の適量知ってますか？

男性	1日に必要なエネルギー量と食事の量を確認しましょう						女性
	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
6~9才 70才以上	1,800kcal ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2	6~9才 70才以上 活動量 低い 10~17才 18~69才 活動量 普通以上
10~11才 活動量 低い	2,200kcal ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2	
12~17才 18~69才 活動量 普通以上	2,600kcal ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※4	2~3	
あなたの1日の適量を記入して下さい	kcal	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	単位：つ (SV) SVとは サービング (食事の提供量)

(活動量)

低 い：1日中ほとんど座っている
 普 通：座り仕事を中心に歩いたり、軽いスポーツ等を5時間程度行う
 さらに強い運動や労働をしている人は、適宜調整が必要です。

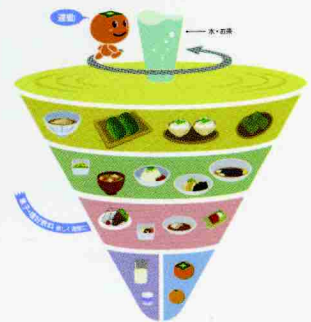
※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安
 ※「基本形」よりエネルギー量が多い場合は、4つ程度までを目安に

※6歳未満の乳幼児、妊婦・授乳婦、特別な食事療法を必要とされる方は、管理栄養士、栄養士にご相談下さい。

●あなたのコマきれいに回ってますか？

食事バランスガイド コマの記入例

3食の食事ごとに、主食、副菜などの区分ごとに料理の数(つ)を数えます。
 その数の分だけコマをぬって食事のバランスをみましょう。
 バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。



(春のメニュー例) 1日デスクワークをしている男性(エネルギー2,200kcal)の場合

朝食

おにぎり2個 (主食2つ)
 菜の花梅みそ和 (副菜1つ)
 和歌山野菜いっぱいみそ汁 (副菜1つ)
 高野豆腐煮物 (主菜1つ)
 いちご6個 (果物1つ)

昼食

春キャベツの Pasta (主食2つ)
 野菜サラダ (副菜1つ)
 目玉焼き (主菜1つ)
 牛乳1本 (牛乳・乳製品2つ)
 キウイフルーツ (果物1つ)

夕食

ごはん中2杯 (主食3つ)
 えんどう玉子とじ (副菜1つ)
 わかめとしらす酢の物 (副菜1つ)
 かつおたたき (主菜2つ)
 あざりすまし

