

バランスのよい食事

○ 厚生労働省による 日本人の食事摂取基準（改訂2015年版）

30～49才 女子 基準体位（身長158cm 体重53kg）身体活動レベル I

エネルギー 1,750Kcal								
たんぱく質 50g		炭水化物のエネルギー比50%以上65%未満			脂肪のエネルギー比20%以上30%未満			
カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食物繊維	食塩相当量
2600mg以上	650mg	10.5mg	700μg	1.1mg	1.2mg	100mg	18g以上	7g未満



○ 友の会が考えた一日にとりたい食品の組み合わせ（廃棄量を除いた正味の重さ 単位 g）

食品群	体の組織をつくる食品				体の調子を整える食品				エネルギーとなる食品			
	牛乳・乳製品		卵	肉・魚	豆 大豆製品	野菜		芋	果物	穀類	油脂	砂糖
年齢・性						青菜	その他					
30～49才 女	205 (チーズ5含)		40	100	80 (みそ10含)	60	290	50	150	240	15	20

幼児	男	305			35					110		
1～2才	女	(チーズ5含)	50	40	(みそ5含)	30	90	50	100	90	6	5
幼児	男	305			40					170		
3～5才	女	(チーズ5含)	50	50	(みそ5含)	40	120	50	100	150	13	10
小学生	男	305			60					200		
6～7才	女	(チーズ5含)	50	80	(みそ7含)	40	220	50	100	170	15	15
小学生	男	360			80					240		
8～9才	女	(チーズ10含)	50	110	(みそ10含)	60	290	50	150	210	15	15
小学生	男	410			80					300		
10～11才	女	(チーズ10含)	50	130	(みそ10含)	60	290	100	150	280	15	20
中学生	男	460(チーズ10含)			90(みそ10含)					360		
12～14才	女	360(チーズ10含)	50	140	80(みそ10含)	70	290	100	150	330	25	25
高校生	男	410(チーズ10含)			90(みそ10含)					410		
15～17才	女	360(チーズ10含)	50	150	80(みそ10含)	70	290	100	150	300	30	25
18～29才	男	310(チーズ10含)			80					360		
	女	205(チーズ5含)	40	120	(みそ10含)	60	290	50	150	240	20	20
30～49才	男	205			80					360		
	女	(チーズ5含)	40	120	(みそ10含)	60	290	50	150	240	20	20
50～69才	男	205			80					320		
	女	(チーズ5含)	40	120	(みそ10含)	60	290	50	150	210	15	20
70才以上	男	205			80					250		
	女	(チーズ5含)	40	120	(みそ10含)	60	290	50	150	170	15	20

* 穀類の換算

米	ご飯の重さ÷2.1
小麦粉	パンの重さ÷1.4
乾麺	ゆで麺の重さ÷2.4