

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2020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	700 μg	1.1mg	1.2mg	100mg	18g以上	6.5g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 ()内はチーズ	卵	肉・魚	豆 大豆製品	野菜			果物	穀類	油脂	砂糖
年齢・性別				青菜	その他	芋					
30～49才 女	205 (含チーズ5)	40	100	80 (含みそ10)	60	290	50	150	240	15	20

幼児	男	305 (含チーズ5)	50	40	35 (含みそ5)	30	90	50	100	110 90	6	5
1～2才	女	305 (含チーズ5)	50	50	40 (含みそ5)	40	120	50	100	170 150	13	10
幼児	男	305 (含チーズ5)	50	80	60 (含みそ7)	40	220	50	100	200 170	15	15
3～5才	女	305 (含チーズ5)	50	110	80 (含みそ10)	60	290	50	150	240 210	15	15
小学生	男	410 (含チーズ10)	50	130	80 (含みそ10)	60	290	100	150	300 280	15	20
6～7才	女	410 (含チーズ10)	50	140	90(含みそ10)	70	290	100	150	360 330	25	25
小学生	男	460(含チーズ10)	50	120	80(含みそ10)	70	290	100	150	360 330	25	25
12～14才	女	360(含チーズ10)	50	150	90(含みそ10)	70	290	100	150	410 300	30	25
高校生	男	410(含チーズ10)	50	120	80(含みそ10)	60	290	50	150	360 240	20	20
15～17才	女	360(含チーズ10)	50	100	80(含みそ10)	60	290	50	150	240 15	15	20
18～29才	男	310(含チーズ10)	40	120	80(含みそ10)	60	290	50	150	360 240	20	20
30～49才	女	205(含チーズ5)	40	100	80(含みそ10)	60	290	50	150	240 15	15	20
50～64才	男	305(含チーズ5)	40	120	80(含みそ10)	60	290	50	150	340 210	20	20
65～74才	女	205(含チーズ5)	40	100	80(含みそ10)	60	290	50	150	210 15	15	20
75才以上	男	305(含チーズ5)	40	120	80(含みそ10)	60	290	50	150	310 190	15	20
	女	205(含チーズ5)	40	100	80(含みそ10)	60	290	50	150	160 12	12	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