

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）

2023～町田友の会

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	芋	その他				
30～49才 女	205 (含チーズ5)	40	100	80 (含みそ10)	60	50	290	150	240	15	20

幼児	男	305			35					110		
1～2才	女	(含チーズ5)	50	40	(含みそ5)	30	50	90	100	90	6	5
幼児	男	305			40					170		
3～5才	女	(含チーズ5)	50	50	(含みそ5)	40	50	120	100	150	13	10
小学生	男	305			60					200		
6～7才	女	(含チーズ5)	50	80	(含みそ7)	40	50	220	100	170	15	15
小学生	男	360			80					240		
8～9才	女	(含チーズ10)	50	110	(含みそ10)	60	50	290	150	210	15	15
小学生	男	410			80					300		
10～11才	女	(含チーズ10)	50	130	(含みそ10)	60	100	290	150	280	15	20
中学生	男	460(含チーズ10)			90(含みそ10)					360		
12～14才	女	360(含チーズ10)	50	140	80(含みそ10)	70	100	290	150	330	25	25
高校生	男	410(含チーズ10)			90(含みそ10)					410	30	
15～17才	女	360(含チーズ10)	50	150	80(含みそ10)	70	100	290	150	300	25	25
18～29才	男	310(含チーズ10)			80					360	20	
	女	205(含チーズ5)	40	120	(含みそ10)	60	50	290	150	240	15	20
30～49才	男	305(含チーズ5)			80					360	20	
	女	205(含チーズ5)	40	120	(含みそ10)	60	50	290	150	240	15	20
50～64才	男	305(含チーズ5)			80					340	20	
	女	205(含チーズ5)	40	120	(含みそ10)	60	50	290	150	210	15	20
65～74才	男	305(含チーズ5)			80					310	15	
	女	205(含チーズ5)	40	120	(含みそ10)	60	50	290	150	190	12	20
75才以上	男	205			80					250	15	
	女	(含チーズ5)	40	120	(含みそ10)	60	50	290	150	160	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