

# このシートの使い方

はじめに、自分の食事摂取基準を見つけましょう。  
次に主食、主菜、副菜のグループから一品ずつ選んで組合せます。  
最後に選んだ食事の栄養量がどのくらいかを振り返ってみます。  
下記の説明順に進んでみましょう。



## 1 食事摂取基準の年代別目安を知りましょう

1日に3食を食べると想定し、1食あたりに摂りたい栄養量を表示してあります。なお、ビタミンやミネラルは厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/>) からサイト内検索で「食事摂取基準」をご覧ください。

18～29歳		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
男性	1日あたり	2300 kcal	60.0 g	63.9 g	330.6 g	8.0 g
	1食あたり	767 kcal	20.0 g	21.3 g	110.2 g	2.7 g
女性	1日あたり	1650 kcal	50.0 g	45.8 g	237.2 g	7.0 g
	1食あたり	550 kcal	16.7 g	15.3 g	79.1 g	2.3 g

### 30～49歳

男性	1日あたり	2300 kcal	60.0 g	63.9 g	330.6 g	8.0 g
	1食あたり	767 kcal	20.0 g	21.3 g	110.2 g	2.7 g
女性	1日あたり	1750 kcal	50.0 g	48.6 g	251.6 g	7.0 g
	1食あたり	583 kcal	16.7 g	16.2 g	83.9 g	2.3 g

### 50～69歳

男性	1日あたり	2100 kcal	60.0 g	58.3 g	301.9 g	8.0 g
	1食あたり	700 kcal	20.0 g	19.4 g	100.6 g	2.7 g
女性	1日あたり	1650 kcal	50.0 g	45.8 g	237.2 g	7.0 g
	1食あたり	550 kcal	16.7 g	15.3 g	79.1 g	2.3 g

### 70歳以上

男性	1日あたり	1850 kcal	60.0 g	51.4 g	265.9 g	8.0 g
	1食あたり	617 kcal	20.0 g	17.1 g	88.6 g	2.7 g
女性	1日あたり	1500 kcal	50.0 g	41.7 g	215.6 g	7.0 g
	1食あたり	500 kcal	16.7 g	13.9 g	71.9 g	2.3 g

#### 注意

- ・身体活動レベルは低い(I)としました。
- ・脂質は総エネルギー量の25%、炭水化物は同じく57.5%としました。
- ・妊婦及び授乳婦は付加量が設定された栄養素があります。

参考 ご飯100g(ご飯茶碗軽く1杯)は  
エネルギー168kcal、たんぱく質2.5g、  
脂質0.3g、炭水化物37.1g、食塩相当量0.0g

## 2 選んだ料理の栄養量を下の表に記録しましょう

まず、左の食事摂取基準の表から自分に当てはまる1食あたりに必要な栄養量を書き写します。

① 緑色部分へ

次に、選んだ主食、主菜、副菜の栄養量を書いて、合計を出します。

② 水色部分へ

最後に1食あたりに必要な栄養量と食事からの栄養量の合計を比較しましょう。

多すぎるエネルギー量や栄養素、不足しているエネルギー量や栄養素を見つけましょう。過不足に気づいたら…

- 調理の工夫で分量や調味料を増やしたり、減らしたりできるかを考えてみましょう。
- 次の食事で調整し、3食で1日に摂りたい栄養量に近づける工夫をしましょう。
- 医師の指示で食事療法をしている場合は、その指示を守るための調整が必要です。

主食、主菜、副菜が決まってから、摂取できるエネルギー量や栄養素に余裕があれば、デザートを追加できます。

③ 橙色部分へ

併せて野菜の量がどれだけあるかもメモし、1日の目標量350g以上に近づけましょう。また、果物は1日に1種類をひとつ、牛乳は1日に200mlが目安になります。食品の種類によって適量に違いがあるので、詳しくは、厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/>) からサイト内検索で「食事バランスガイド」をご覧ください。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
①	1食あたりに必要な栄養量					
②	主食					
	主菜					
	副菜					
合計						
③	追加できるデザート					