

2021年 10月

表1. 女子(30才~49才)の一日の食事摂取基準

基準体位 身長 158.0 cm 体重 53.0kg 身体活動レベル I

エネルギー	蛋白質	カリウム	カルシウム	鉄	V. A (RE 当量)	V. B ₁	V. B ₂	V. C	食物繊維	食塩相当量
1750kcal	50g	2600mg 以上	650mg	10.5mg	700 µg	1.1mg	1.2mg	100mg	18g 以上	6.5g 未満

脂肪エネルギー比 20~30%

表2. 一日にとりたい食品の組み合わせ(目安の量)

バランスの良い食生活をめざして何をどれだけ食べたらよいかを目安の量として毎日の食事づくりに役立てています。

(廃棄量を除いた正味の目方 単位: g)

		牛乳・乳製品		卵	肉・魚	豆・大豆製品	野菜	果物	穀類	油脂	砂糖
		牛乳	チーズ								
身体活動レベル II	1~2歳 男	300	5	50	40	35(みそ 5)	170 (青菜 30 芋 50 含)	100	110 90	6	5
	女										
	3~5歳 男	300	5	50	50	40(みそ 5)	210 (青菜 40 芋 50 含)	100	170 150	13	10
	女										
	6~7歳 男	300	5	50	80	60(みそ 7)	310 (青菜 40 芋 50 含)	100	200 170	15	15
	女										
	8~9歳 男	350	10	50	110 100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	240 210	15	15
女											
10~11歳 男	400	10	50	130 110	80(みそ 10)	450 (青菜 60 芋 100 含)	150	300 280	15	20	
女											
12~14歳 男	450	10	50	140 120	90(みそ 10) 80(みそ 10)	460 (青菜 70 芋 100 含)	150	360 330	25	25	
女	350										
15~17歳 男	400	10	50	150 120	90(みそ 10) 80(みそ 10)	460 (青菜 70 芋 100 含)	150	410 300	30 25	25	
女	350										
身体活動レベル I	18~29歳 男	300	10	40	120 100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	360 240	20 15	20
	女	200									
	30~49歳 男	300	5	40	120	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	360	20	20
	30~49歳 女	200	5	40	100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	240	15	20
	50~64歳 男	300	5	40	120 100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	340 210	20 15	20
	女	200									
	65~74歳 男	300	5	40	120 100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	310 190	15 12	20
女	200										
75歳以上 男	200	5	40	120 100	80(みそ 10)	400 (青菜 60 芋 50 含)	150	250 160	15 12	20	
女											

南関東部

☆できるだけ身体を動かして、エネルギーを消費したほうが健康的です。

☆幼児の場合は質的に栄養素の濃いもの(ごま、きな粉、小魚など)を食べさせるように工夫します。