

## 食費の考え方 —女子30才～49才—

2021年10月

&lt;副食物&gt;

食品	1日の目安の量	100g単価	食品の組み合わせ具体例		1日の予算
			分量(正味) g	金額計算 円	
牛乳 乳製品	205g	22円	牛乳100g 生乳100%の低脂肪牛乳100g チーズ5g	19×1=19 19×1=19 145×0.05=7	45円
卵	40	41	1週間に 鶏卵280g (5個位)	41×0.4=16	16
肉 ・ 魚	100	184	<1週間に700g>		184
			肉	350g	
魚	350g	<ul style="list-style-type: none"> <li>A たら・いか・鮪・かつお えび など 80 210×0.8 = 168</li> <li>B 鮭・わかさぎ・鮭 あさりなど 100 190×1 = 190</li> <li>C 鯛・鯖・さんま さわら・ぶりなど 140 170×1.4 = 238</li> <li>干物・しらす干など 15 225×0.15 = 34</li> <li>缶詰・練製品 15 130×0.15 = 20</li> </ul>	650 7		
豆 ・ 大豆 製品	70	50	<1週間に>		35
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐 270 35×2.7 = 95</li> <li>・大豆(茹) 40 60×0.4×1/2 = 12</li> <li>・枝豆 10 150×0.1 = 15</li> <li>・納豆 60 75×0.6 = 45</li> <li>・あげ・高野豆腐(もどして)・おから 45 80×0.45 = 36</li> <li>・いんげん豆・小豆(茹) 50 110×0.5×1/2 = 28</li> <li>・胡麻・くるみ 15 110×0.15 = 17</li> </ul>	248 7	
野 菜	400 (青菜 60 ・ 芋 50 を 含 む)	47	出盛りのものを中心に		189
			一日分で考える	<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜 小松菜・ほうれん草・モロヘイヤ 春菊・にら・大根菜・青梗菜 など 60 57×0.6 = 34</li> <li>A 人参・南瓜・ブロッコリー・ピーマン・トマト いんげん など 60 59×0.6 = 35</li> <li>B キャベツ・白菜・玉葱・大根・かぶ もやし など 150 23×1.5 = 35</li> <li>C レタス・きゅうり・セリ など 25 38×0.25 = 10</li> <li>D ごぼう・茄子・蓮根・きのこなど 42 75×0.42 = 32</li> <li>海藻(もどして) 13 170×0.13 = 22</li> </ul>	
			<1週間に> 芋 じゃがいも 300 40×3 = 120 その他の芋 50 56×0.5 = 28	148 7	
果物	150	67	柑橘類・りんご・柿など(季節のものを中心に)		101
副食物費			1日 570円	1か月(30日) 17,100円	

牛乳・乳製品

- ・良質たんぱく質やカルシウムが多い
- スキムミルク 20g は牛乳 200g に相当する
- ・脂肪のとりすぎにならないように低脂肪牛乳もとりいれましょう
- ・チーズを食べすぎると塩分・脂肪のとりすぎになります

卵

- ・成長期の子どもは1日1個、大人は控え目に

肉・魚

- ・肉、魚は1対1にし目安の量よりとりすぎないように
- ・脂肪の多い肉、ひき肉ばかりにならないように
- ・魚は同エネルギー量でたんぱく質の多い順に A・B・Cと分けました。とりまぜて使いましょう
- ・塩干物、練製品、ソーセージなどは塩分や食品添加物が多く含まれています。とりすぎに注意しましょう

豆・大豆製品

- ・大豆は良質のたんぱく質に富み、鉄、カルシウムも豊富。豆腐ばかりでなく豆も食べましょう
- 豆はもどすと2倍になります

- ・胡麻は、カルシウム、鉄分に富むので1週間に12g(約大ヒ2)はとりましょう

野菜(出盛りのものを中心に)

- ・青菜はカロテン・V.C、鉄、カルシウムが豊富
- 毎日小鉢一杯ぐらいを目安に
- ・色の濃い野菜はカロテン、ミネラル、ビタミンが豊富
- ・海藻はミネラルが豊富で食物繊維もあり、毎日とりたい食品です。
- ・芋に含まれるV.Cは熱にこわれにくいので常備して食べましょう

果物

- ・身体の調子を整えるのに大切です
- 鉄分の吸収をたすけ、抗酸化作用があるV.Cなどを豊富に含む柑橘類を多くとりましょう

毎日の食事はいろいろの材料を種類多く使うと栄養のバランスもよく、食品公害も避けられます

塩分は1日6.5g未満にしましょう。目安の量の食品に含まれる塩分はおよそ3~4gあります。調味料として使えるのは残り3g程度です

きゅうり・なすなどの野菜、りんご、バナナなどの果物、海藻はカリウムが沢山含まれ、高血圧の予防になります

&lt;主食&gt;

食品	1か月分量	分量説明	金額計算 円
米	3.3Kg	1回95g×52食	400×3.3 = 1,320
胚芽米	1.65kg	(ご飯にして約200g)	450×1.65 = 743
食パン	5斤 (1斤360gで)	1回1/6斤×30食 (粉に換算43g)	175×5 = 875
乾麺	720g	1回90g×8食	55×7.2 = 396
小麦粉その他	240g		266

主食費 1か月 3,600円

- ・1日のうち1食はパン、2食はごはん、週に2回は麺と仮定して計算しました
- ・穀類は大切なエネルギー源と植物性たんぱく質源です。減らさず目安の量(1日240g)をとりましょう
- ・ごはんは1/3胚芽米を入れることでビタミンB1、B2と食物繊維がとれます
- ・できるだけ身体を動かして、エネルギーを消費した方が健康的です

&lt;調味料&gt;

食品	1か月分量	金額計算 円
味噌	300g	1kg 500円×0.3 = 150
しょう油	200ml	1ℓ 300 ×0.2 = 60
食塩	60g	1kg 135 ×0.06 = 8
砂糖(白砂糖)	450g	1kg 200 ×0.45 = 90
(黒砂糖)	150g	1kg 1000 ×0.15 = 150
バター	90g	100g 200 ×0.9 = 180
植物油	360g	1kg 460 ×0.36 = 166
酢	200ml	1ℓ 260 ×0.2 = 52

その他の調味料、だし類、香辛料、お茶など 944

調味料費 1か月 1,800円

- ・この中には、嗜好品、酒類は入っていないので必要なら加える
- ・味噌は1日平均10g。和えもの、煮物などにも使いましょう
- ・味噌、しょう油、食塩の合計食塩相当量は、1日4.4gですが、捨て塩も含まれています。
- ・砂糖は白砂糖450g、黒砂糖150g、おやつ等工夫して使いましょう

女子30才～49才	1か月 食費	22,500円
副食物費	17,100円	
主食費	3,600円	
調味料費	1,800円	