

食費の考え方 —女子30才~49才—

2022年10月

<副食物>

| 食品 | 1日の目安量 | 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 | 200 | 20 | 牛乳100g 生乳100%の低脂肪牛乳100g | 20×1=20 20×1=20 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 乳製品 | 5(4~7) | 145 | チーズ5g | 145×0.05=7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 卵 | 40 | 41 | 1週間に 鶏卵280g(5個位) | 41×0.4=16 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 肉・魚 | 100 | 190 | <1週間に700g> | | 190 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <table border="0"> <tr> <td rowspan="5">肉</td> <td>豚肉</td> <td>160</td> <td>175×1.6 = 280</td> <td rowspan="5">} $\frac{639}{7}$</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td>100</td> <td>120×1 = 120</td> </tr> <tr> <td>牛肉</td> <td>60</td> <td>330×0.6 = 198</td> </tr> <tr> <td>ソーセージ</td> <td>10</td> <td>190×0.1 = 19</td> </tr> <tr> <td>鶏レバー</td> <td>20</td> <td>110×0.2 = 22</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">魚</td> <td>A たら・いか・鮭・かつおえび など</td> <td>80</td> <td>224×0.8 = 179</td> <td rowspan="5">} $\frac{692}{7}$</td> </tr> <tr> <td>B 鮭・わかさぎ・鮭あさりなど</td> <td>100</td> <td>200×1 = 200</td> </tr> <tr> <td>C 鯛・鯖・さんま</td> <td>140</td> <td>185×1.4 = 259</td> </tr> <tr> <td>さわら・ぶりなど</td> <td>15</td> <td>225×0.15 = 34</td> </tr> <tr> <td>干物・しらす干など</td> <td>15</td> <td>135×0.15 = 20</td> </tr> </table> | 肉 | | 豚肉 | 160 | 175×1.6 = 280 | } $\frac{639}{7}$ | とり肉 | 100 | 120×1 = 120 | 牛肉 | 60 | 330×0.6 = 198 | ソーセージ | 10 | 190×0.1 = 19 | 鶏レバー | 20 | 110×0.2 = 22 | 魚 | A たら・いか・鮭・かつおえび など | 80 | 224×0.8 = 179 | } $\frac{692}{7}$ | B 鮭・わかさぎ・鮭あさりなど | 100 | 200×1 = 200 | C 鯛・鯖・さんま | 140 | 185×1.4 = 259 | さわら・ぶりなど | 15 | 225×0.15 = 34 | 干物・しらす干など | 15 | 135×0.15 = 20 | | |
| 肉 | 豚肉 | 160 | 175×1.6 = 280 | | } $\frac{639}{7}$ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | とり肉 | 100 | 120×1 = 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛肉 | 60 | 330×0.6 = 198 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ソーセージ | 10 | 190×0.1 = 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏レバー | 20 | 110×0.2 = 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 魚 | A たら・いか・鮭・かつおえび など | 80 | 224×0.8 = 179 | } $\frac{692}{7}$ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | B 鮭・わかさぎ・鮭あさりなど | 100 | 200×1 = 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | C 鯛・鯖・さんま | 140 | 185×1.4 = 259 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | さわら・ぶりなど | 15 | 225×0.15 = 34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 干物・しらす干など | 15 | 135×0.15 = 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆・大豆製品 | 70 | 53 | <1週間に> | | 37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <table border="0"> <tr> <td rowspan="7">}</td> <td>・豆腐</td> <td>270</td> <td>35×2.7 = 95</td> </tr> <tr> <td>・大豆(茹)</td> <td>40</td> <td>60×0.4×1/2 = 12</td> </tr> <tr> <td>・枝豆</td> <td>10</td> <td>150×0.1 = 15</td> </tr> <tr> <td>・納豆</td> <td>60</td> <td>75×0.6 = 45</td> </tr> <tr> <td>・あげ・高野豆腐(もどして)・おから</td> <td>45</td> <td>80×0.45 = 36</td> </tr> <tr> <td>・いんげん豆・小豆(茹)</td> <td>50</td> <td>110×0.5×1/2 = 28</td> </tr> <tr> <td>・胡麻・くるみ</td> <td>15</td> <td>180×0.15 = 27</td> </tr> </table> | } | | ・豆腐 | 270 | 35×2.7 = 95 | ・大豆(茹) | 40 | 60×0.4×1/2 = 12 | ・枝豆 | 10 | 150×0.1 = 15 | ・納豆 | 60 | 75×0.6 = 45 | ・あげ・高野豆腐(もどして)・おから | 45 | 80×0.45 = 36 | ・いんげん豆・小豆(茹) | 50 | 110×0.5×1/2 = 28 | ・胡麻・くるみ | 15 | 180×0.15 = 27 | | | | | | | | | | | | | | |
| } | ・豆腐 | 270 | 35×2.7 = 95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ・大豆(茹) | 40 | 60×0.4×1/2 = 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ・枝豆 | 10 | 150×0.1 = 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ・納豆 | 60 | 75×0.6 = 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ・あげ・高野豆腐(もどして)・おから | 45 | 80×0.45 = 36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ・いんげん豆・小豆(茹) | 50 | 110×0.5×1/2 = 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ・胡麻・くるみ | 15 | 180×0.15 = 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野菜 | 60・芋50を含む) | 49 | 出盛りものを中心に | | 196 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <table border="0"> <tr> <td rowspan="5">一日分で考える</td> <td>A 青菜 小松菜・ほうれん草・モロヘイヤ 春菊・にら・大根葉・青梗菜 など</td> <td>60</td> <td>57×0.6 = 34</td> </tr> <tr> <td>B 人参・南瓜・ブロッコリー・ピーマン・トマト</td> <td>60</td> <td>59×0.6 = 35</td> </tr> <tr> <td>C いんげん など</td> <td>150</td> <td>25×1.5 = 37.5</td> </tr> <tr> <td>D キャベツ・白菜・玉葱・大根・かぶ もやし など</td> <td>25</td> <td>38×0.25 = 10</td> </tr> <tr> <td>レタス・きゅうり・セリ など</td> <td>42</td> <td>75×0.42 = 32</td> </tr> <tr> <td>海藻(もどして)</td> <td>13</td> <td>200×0.13 = 26</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><1週間に> 芋 じゃがいも</td> <td>300</td> <td>40×3 = 120</td> <td rowspan="2">} $\frac{148}{7}$</td> </tr> <tr> <td colspan="2">その他の芋</td> <td>50</td> <td>56×0.5 = 28</td> </tr> <tr> <td>果物</td> <td>150</td> <td>69</td> <td colspan="2">柑橘類・りんご・柿など(季節のものを中心に)</td> <td>104</td> </tr> <tr> <td colspan="6">副食物費 1日 590円 (キリのよい数字にします) 1か月(30日) 17,700円</td> </tr> </table> | 一日分で考える | | A 青菜 小松菜・ほうれん草・モロヘイヤ 春菊・にら・大根葉・青梗菜 など | 60 | 57×0.6 = 34 | B 人参・南瓜・ブロッコリー・ピーマン・トマト | 60 | 59×0.6 = 35 | C いんげん など | 150 | 25×1.5 = 37.5 | D キャベツ・白菜・玉葱・大根・かぶ もやし など | 25 | 38×0.25 = 10 | レタス・きゅうり・セリ など | 42 | 75×0.42 = 32 | 海藻(もどして) | 13 | 200×0.13 = 26 | <1週間に> 芋 じゃがいも | | 300 | 40×3 = 120 | } $\frac{148}{7}$ | その他の芋 | | 50 | 56×0.5 = 28 | 果物 | 150 | 69 | 柑橘類・りんご・柿など(季節のものを中心に) | | 104 | 副食物費 1日 590円 (キリのよい数字にします) 1か月(30日) 17,700円 | |
| 一日分で考える | A 青菜 小松菜・ほうれん草・モロヘイヤ 春菊・にら・大根葉・青梗菜 など | 60 | 57×0.6 = 34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | B 人参・南瓜・ブロッコリー・ピーマン・トマト | 60 | 59×0.6 = 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | C いんげん など | 150 | 25×1.5 = 37.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | D キャベツ・白菜・玉葱・大根・かぶ もやし など | 25 | 38×0.25 = 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | レタス・きゅうり・セリ など | 42 | 75×0.42 = 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 海藻(もどして) | 13 | 200×0.13 = 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <1週間に> 芋 じゃがいも | | 300 | 40×3 = 120 | } $\frac{148}{7}$ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| その他の芋 | | 50 | 56×0.5 = 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 果物 | 150 | 69 | 柑橘類・りんご・柿など(季節のものを中心に) | | 104 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副食物費 1日 590円 (キリのよい数字にします) 1か月(30日) 17,700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、海藻にはカリウムが沢山含まれ、高血圧の予防になります

<主食>

| 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) | 200×5 = 1,000 |
| 乾麺 | 720g | 1回90g×8食 | 65×7.2 = 468 |
| 小麦粉その他 | 240g | | 269 |

| | | | |
|--|--|-----|--------|
| 主食費 | | 1か月 | 3,800円 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・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 | | | |

<調味料>

| 食品 | 1か月分量 | 金額計算 円 |
|---------|-------|---------------------|
| 味噌 | 300g | 1kg 450円×0.3 = 135 |
| しょう油 | 200ml | 1ℓ 300 ×0.2 = 60 |
| 食塩 | 60g | 1kg 200 ×0.06 = 12 |
| 砂糖(白砂糖) | 450g | 1kg 200 ×0.45 = 90 |
| (黒砂糖) | 150g | 1kg 900 ×0.15 = 135 |
| バター | 90g | 100g 200 ×0.9 = 180 |
| 植物油 | 360g | 1kg 550 ×0.36 = 198 |
| 酢 | 200ml | 1ℓ 300 ×0.2 = 60 |

| | | |
|--|--|------------|
| その他の調味料、だし類、香辛料、お茶など | | 1,030 |
| 調味料費 | | 1か月 1,900円 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・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。(※参照) ・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 | | 23,400円 |
| 副食物費 | | 17,700円 |
| 主食費 | | 3,800円 |
| 調味料費 | | 1,900円 |