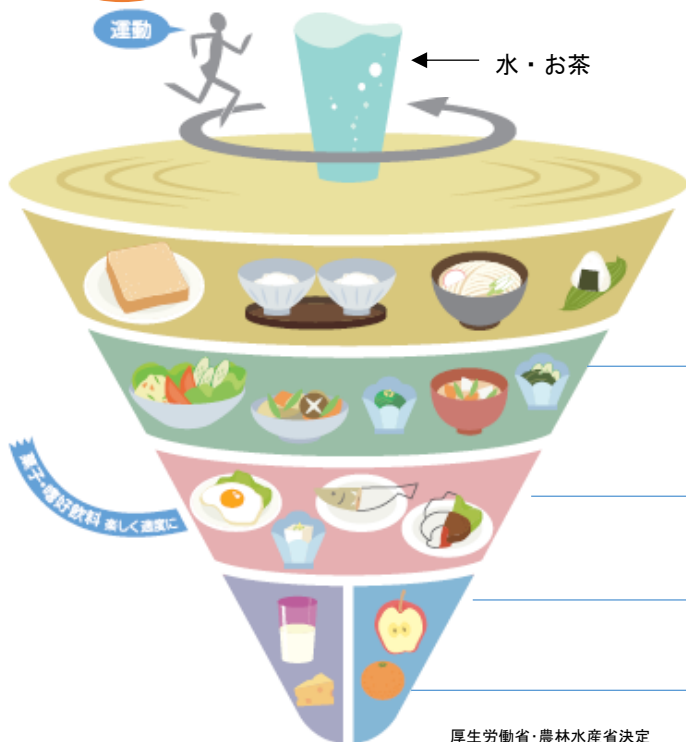


肥満・やせ  
予防

# 1日に何をどれだけ食べればよいの？

成長期のお子さんをはじめ、感染症の影響等、様々な事情で普段と異なる生活環境の方は特にご注意ください



## 食事バランスガイド

<料理例>

主食

1つ分=おにぎり1つや食パン1枚  
2つ分=うどん1杯やもりそば1杯

副菜

1つ分=野菜サラダやほうれん草のお浸し  
2つ分=野菜の煮物、野菜炒め

主菜

1つ分=納豆や目玉焼き1皿  
2つ分=焼き魚 3つ分=ハンバーグステーキ

牛乳・乳製品

1つ分=牛乳コップ半分やヨーグルト1パック

果物

1つ分=みかん1個やりんご半分

コマのイラストを背景に、食事を主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、それぞれ「つ」という単位で量を表しています。欠かすことのできない水やお茶は軸に、運動は「コマが回転する」（運動する）ことによって安定することを表しています

## 適量チェック

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ぶつう以上							12~17歳 18~69歳 身体活動量 ぶつう以上
10~11歳 身体活動量 低い	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	12~17歳 18~69歳 身体活動量 ぶつう以上
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ぶつう以上							
	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ	

※身体活動量

「低い」は1日中座っていることがほとんどの人  
「ぶつう以上」は「低い」に該当しない人

食事バランスガイドの詳細は

妊娠や授乳中の方は「妊娠前からはじめる妊産婦の食生活指針」参照  
疾患のある方は医師や管理栄養士の指導に従ってください。



チラシの  
ダウンロード

