

# あなたの食事を「食事バランスガイド」で調べてみましょう!!

**STEP 1** **まず、1日の食事の適量を知りましょう。**  
年齢・性別・身体活動量から1日に何をどれだけ食べたらよいかを確認します。

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6~9才 70才以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
12~17才 18~69才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性 6~9才 70才以上						
10~17才 18~69才						

※身体活動量の見方  
低 い:1日のうち座っていることがほとんど  
ふつう:座り仕事を中心だが歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う

あなたの1日の適量を、書き込みましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ	つ	つ	つ	つ

**STEP 2** **自分の体型をチェックしてみましょう。**  
自分のBMIを知りましょう。

BMI 25以上の方は、日頃の体重や腹囲の変化等をみながら、主食及び主菜を少なめにするなどSV数を調整したり、揚げ物などカロリーの高い料理を減らしたりして、摂取エネルギー量と消費エネルギー量とのバランスに気をつけましょう。

自分のBMI 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

$$\left( \begin{array}{c} \text{体重} \\ \text{kg} \end{array} \right) \div \left( \begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array} \right) \div \left( \begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array} \right) = \left( \quad \right)$$

BMIの基準	18.5未満	18.5~25未満	25以上
	やせ	標準	肥満

※BMI (Body Mass Index) は、WHO (世界保健機関) や日本肥満学会が用いる計算方法です。

# さて結果は？

**STEP 3** **あなたの1日の朝食・昼食・夕食・間食を書き出し、料理区分ごとにいくつになるか数えましょう。**

	メニュー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
計		つ	つ	つ	つ	つ

**STEP 4** **「つ」の合計数をコマにぬりましょう。**

- 【菓子・嗜好飲料のとり方】  
お菓子や嗜好飲料には「いくつ」という推奨量を示していませんが、1日200kcalくらいが目安です。
- 【どら焼き】1個
  - 【せんべい】3~4枚
  - 【ポテトチップス】半袋
  - 【ビール】中ジョッキ1杯(500ml)
  - 【日本酒】1合
  - 【甘い飲み物】コップ2杯半

