

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歳	1400 ~ 2000	4~5 <small>つ</small>	5~6 <small>つ</small>	3~4 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>
男性 70歳以上	1400 ~ 2000	4~5 <small>つ</small>	5~6 <small>つ</small>	3~4 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>
男性 10~11歳	2200 ± 200	5~7 <small>つ</small>	5~6 <small>つ</small>	3~5 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>
男性 12~17歳 18~69歳	2400 ~ 3000	6~8 <small>つ</small>	6~7 <small>つ</small>	4~6 <small>つ</small>	2~3 <small>つ</small>	2~3 <small>つ</small>
女性 6~11歳 70歳以上	1400 ~ 2000	4~5 <small>つ</small>	5~6 <small>つ</small>	3~4 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>
女性 12~17歳 18~69歳	2200 ± 200	5~7 <small>つ</small>	5~6 <small>つ</small>	3~5 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>

単位: っ (SV)
SVとはサービング (食事の提供量) の略

※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という方
「ふつう以上」: 「低い」にあてはまらない方

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	っ	っ	っ	っ	っ

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。 ※BMIによる判定は成人を対象にしています。

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		っ	っ	っ	っ	っ

STEP 4 「っ」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 【ビール】中ジョッキ1杯(500ml)
【せんべい】3~4枚 【日本酒】1合
【ポテトチップス】半袋 【甘い飲み物】コップ2杯半



あなたの適量とくらべてどうですか?