

バランスの取れた食事は活動エネルギーや健康維持のため重要です。

主食と主菜は意識してそろえましょう

整った食事 1 食分



バラバラにすると...



主食

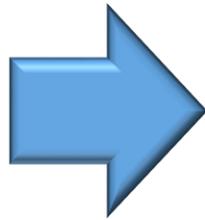
ご飯・パン
めんなど
炭水化物

主菜

肉・卵・
メインの
おかず
たんぱく質

副菜

野菜や海藻
のおかず
ビタミン
ミネラル



これを 3 食に分けて食べ
ましょう？

私たちが 1 日に食べるのぞましい量とは？

18～29 歳の 1 日に必要な栄養量
身体活動レベル(ふつう)の場合

性別
男性
女性
エネルギー量(kcal)

実際はどれくらい？

ご飯は 1 日にこれだけ食べられる

男性 850g
お茶碗普盛 4 杯と少し

女性 640g
お茶碗普通盛 3 杯と少し

1 日分の肉・魚・卵・大豆
1 食分のたんぱく質量を示します

鶏もも肉皮なし
約 17.6g

鮭切身 1 切
約 16.7g

鶏卵 約 6.1g

冷奴 約 4.2g

男性の場合は、これに肉を 2 回に
増やすと 65g に近くなります。

