

見えるところに貼って確認しましょう

生活習慣病予防のための 食品の目安量

1人分の1日量



年齢や性別、活動量など、ひとりひとりの1日に必要な食品（栄養素）量は違います。
ライフステージごとの食品の目安量（下記図）を参考にバランスに配慮した食生活を心掛けましょう。

	食 品			小学生			中学生		高校生		成 人		高齢者 (70歳以上)		
				6〜7 歳	8〜9 歳	10〜11 歳	12〜14歳		15〜17歳						
							男	女	男	女	男	女	男	女	
・身長を伸ばし内臓をつくり免疫力を高める 細胞を増やしたり細胞の入れかえの材料	乳 製 品	牛乳なら 200cc		(cc)	400	400	400	400	400	400	200	200	200	200	
	卵	Mサイズ 1個50g		(g)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
	魚 介 類	1/2切れ 50g		(g)	50	50	50	60	60	70	60	50~70	50	50	
	肉 類	薄切り肉 2〜3枚 50g		(g)	50	50	50	60	60	70	60	50~70	50	50	
	大 豆 製 品	豆腐なら 1/4丁 110g		(g)	80	80	100	165	120	165	110	110	110	110	
・ビタミンA・Cなどがあり体作りのお助けマン 食物繊維は腸の動きを整える	緑黄色野菜	人参 ほうれん草 トマト など		(g)	100	100	150	200	150	200	150	150	150	150	
	淡 色 野 菜	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ など		(g)	150	180	200	250	250	300	250	250	250	200	200
	い も 類	ジャガイモなら 中1個 100g		(g)	80	100	100	120	100	120	100	100	100	100	100
	果 物	リンゴ1/4個と みかん1個で80kcal		(kcal)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	きのこ	しいたけ えのき シメジ など		(g)	30~50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	海 藻	のり ひじき など		(g)	30	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50
	穀 類	ご飯1杯×3回 (目安量は1杯分)		(g)	120~140	150~160	190~220	220~300	200~270	240~330	180~240	200~330	130~220	170~260	120~190
・脳や体のエネルギー源 (食べ過ぎると太りやすい)	種 実 類	油 大さじ1 (12g)		(大さじ)	※ 個人の性別・年齢・体格(身長・体重・体脂肪率)・活動量によってまちまち										
	砂 糖 類	砂糖 大さじ1 (9g)		(g)	15	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10

※ 治療中の方は主治医の指示に従った食事量を優先してください。
※ 嗜好品（菓子・ジュース・アルコール類）は含まれていませんので、食べる方は穀類・油脂類・砂糖類で調整しましょう。
※ 消化吸収能力や遺伝などひとりひとり体質は違うため、あくまで一般的な目安量としてご覧ください。

写真は健康な成人（1人）の1日分の目安量です（イメージ）



目安量を参考に旬の食材を取り入れましょう

春夏なら



秋冬なら



毎月17日は
「減塩の日」

塩分摂取基準

小学生 5~7g未満



中学生以上 男 8g未満
女 7g未満



高血圧の方 6g未満



〈参考〉
1食分のメニュー

豆腐の落とし焼き
かんぴょうの味噌汁
切干大根とキャベツの
ピリ辛漬け