

食事バランスガイドでバランスチェック No.1

自分の適量を確認しましょう

Q1. あなたの性別は？

Q2. あなたの年齢は？

Q3. あなたの活動量は？

A. あなたの一日に必要なエネルギーと食事の量です！



6～9歳

70歳以上

10～11歳

12～17歳
または
18～69歳

6～11歳
または
70歳以上

12～17歳
または
18～69歳

活動量が低い
※一日のうちに座っていることがほとんど

活動量がふつう以上
※「低い」にあてはまらない人。

活動量が低い

活動量がふつう以上

活動量が低い

活動量がふつう以上

1400～2000kcal

主食	4～5つ
副食	5～6つ
主菜	3～4つ
牛乳・乳製品	2つ
果物	2つ

2200 ± 200kcal

主食	5～7つ
副食	5～6つ
主菜	3～5つ
牛乳・乳製品	2つ
果物	2つ

2400～3000kcal

主食	7～8つ
副食	6～7つ
主菜	4～6つ
牛乳・乳製品	2～3つ
果物	2～3つ

次回は食事バランスガイドを構成する食品をご紹介します。

“安全・安心・健康” by ウオクニ株式会社