

# あなたの適量を知っていますか？

あなたの適正は何キロカロリーでしょうか？下の表でチェックしてみましょう。

|        | 1日の目安量(kcal) |       | 1食の目安量(kcal) |     |
|--------|--------------|-------|--------------|-----|
|        | 男性           | 女性    | 男性           | 女性  |
| 18～29歳 | 2,650        | 1,950 | 880          | 650 |
| 30～49歳 | 2,650        | 2,000 | 880          | 665 |
| 50～69歳 | 2,450        | 1,950 | 815          | 650 |

- ・ 1食の目安量は3食で割ったエネルギーです。
- ・ 1食の目安量として覚えましょう！

表は「日本人の食事摂取基準（2010年度版）身体活動レベル(ふつう)Ⅱ」で示しています。  
**身体活動レベル(ふつう)Ⅱ**とは……  
 →すわり仕事中心だが、歩行・軽い運動等を1日5時間程行っている状態のことです。

**ポイント** ⚠ バランスのよい献立の基本は、主食・主菜・副菜が揃っていることです。

## ごはん

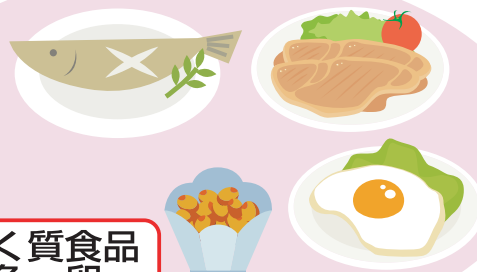
主食



穀類  
ごはん・パン・めん

## おかず

主菜



たんぱく質食品  
肉・魚・卵  
大豆製品

副菜



野菜・きのこ  
海藻

朝・昼・夕の3食で揃っているか確認しましょう。安全・安心・健康 by