

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

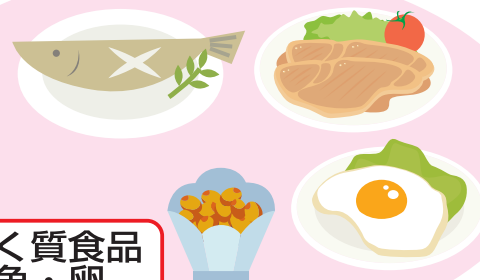
主食



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  **ウオクニ株式会社**