

日本型食生活は健康食!

ごはんを中心とした主食に、主菜、副菜を組み合わせ、さらに牛乳・乳製品、果物が加わった食事(日本型食生活)は、栄養バランスがよく、生活習慣病の予防につながります。1日3食、よく噛んで食べましょう。



副菜
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)
身体の調子を整える

主菜
(たんぱく質)
身体をつくる

主食
(炭水化物)
エネルギー源になる

汁物は塩分を控えて
1日1~2杯

基本は毎食



1食分の栄養価	エネルギー	塩分
ごはん (150g)	252kcal	0g
みそ汁	35kcal	0.8g
鮭のムニエル 野菜マリネ添え	180kcal	0.6g
煮物	55kcal	1.0g
おひたし	20kcal	0.3g
合計	542kcal	2.7g

☆ 1日1回、間食などで補いましょう

牛乳・乳製品
骨や歯を丈夫にする
カルシウムが多く含まれる

果物
ビタミン、ミネラル、
食物繊維が多く含まれる

1日にとりたい食材の目安量 (1,600~1,800kcalの場合)

主食	ごはん以外の主食の一食分の目安	
	1,600kcalの場合	1,800kcalの場合
1,600kcalの場合 ごはん: 150g × 3杯	食パン 8枚切: 2枚	6枚切: 2枚
1,800kcalの場合 ごはん: 200g × 3杯	ゆでうどん 240g	300g
	乾そうめん、そば 70g	90g
	乾スパゲティ 100g	140g
主菜 魚: 切身1切 (約60g) 肉: 薄切り2~3枚 (約60g) 卵: 1個 納豆: 1パック (40g)	1日に片手4つ分を目安に	
副菜 緑黄色野菜: 120g以上 淡色野菜: 230g以上 いも類: 100g (じゃが芋なら中1個) きのこ類、海藻類、こんにやくを合わせて: 100g (例: えのき1/2袋、カットわかめ小さじ1、こんにやく1/6枚)	両手に1杯の緑黄色野菜 約120g	両手に2杯の淡色野菜 約230g
	料理にした場合は、毎食2皿(ゲンコツ2つ分)を目安に	
牛乳: 1本 (200ml)	乳製品でとる場合の目安 ヨーグルト100g + チーズ1個 (20g)	
果物: 200g	1日ですれかをを目安に 	
油脂 サラダ油: 大さじ1	油を使った料理は毎食1品までにしましょう	
塩分 男性: 7.5g 女性: 6.5g	塩分1gの目安 ・塩: 小さじ1/6 ・しょうゆ: 小さじ1 ・みそ: 小さじ1強 ・ソース: 小さじ2 ・ケチャップ: 大さじ2 ・梅干: 1/2個	
	※受療中の方は、医師、栄養士等の指示に従ってください	

とりすぎ注意! 嗜好品のエネルギー量

★アルコール類	
・ビール 500ml	200kcal
・日本酒 1合	196kcal
・25度焼酎 100ml	146kcal
・ワイン 2杯 240ml	175kcal
★菓子類	
・せんべい 2~3枚	100kcal
・まんじゅう小 1個	100kcal
・チョコレート小 4~5枚	100kcal
・クッキー 2~3枚	100kcal
★清涼飲料水	
・炭酸飲料 500ml	200kcal
・果汁入りジュース 500ml	180kcal
・缶コーヒー(加糖) 190g	63kcal

健康な人の推定エネルギー必要量 (kcal/1日)

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」厚生労働省

男性	身体活動レベル			年齢	女性	身体活動レベル		
	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)			I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
2,300	2,650	3,050	18~29歳	1,700	2,000	2,300		
2,300	2,700	3,050	30~49歳	1,750	2,050	2,350		
2,200	2,600	2,950	50~64歳	1,650	1,950	2,250		
2,050	2,400	2,750	65~74歳	1,550	1,850	2,100		
1,800	2,100	-	75歳以上	1,400	1,650	-		

I (低い): 生活の大部分が座位で、静的活動が中心の場合
II (ふつう): 座位作業が中心だが、立位作業あるいは接客、通勤、買物、軽スポーツ等のいずれかを含む場合
III (高い): 移動や立位の多い仕事の従事者あるいは活発な運動習慣がある場合