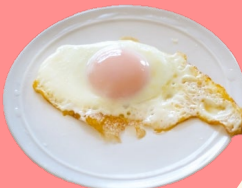




# バランスランチョンマツト

## 主菜 肉・魚・卵・大豆製品



注意

豚バラ・ベーコン・カルビは脂質が多いので量に注意！

## 牛乳・乳製品

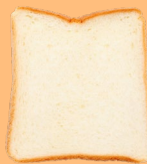


牛乳・乳製品、果物は1日1回を目安に食べましょう！

## 果物



## 主食 ごはん・パン・麺類



## 副菜①

野菜・きのこ・海藻・こんにゃく

実際だとこのくらい

1日の野菜摂取目標 350g以上



野菜炒め 140g



かぼちゃの煮物 70g



きんぴらごぼう 70g



ほうれん草のお浸し 70g



野菜サラダ 70g

注意

野菜多めのだしを効かせた汁物でもOK！



芋・かぼちゃ・れんこん・とうもろこしは糖質が多いので量に注意！

※食べる量や、食事内容については個人差があります。あくまで目安としてご活用下さい。特に糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている方はその指示に従って下さい。

# 1日に「何を」「どれだけ」食べればいいのか？

## あなたが食べられる食事量をチェックしてみよう！

食事量の目安は、性別、年齢、活動量によって違います。下の **表1** から自分の性別・年齢・活動量をもとに、あなたの適量を把握してみましょう！ 自分の適量の食事量が分かったら、**表2** から1日であたが実際に食べられる食事量がどのくらいなのかを見てみましょう！

**表1**

女性:70歳以上      女性:18~69歳  
男性:70歳以上      男性:18~69歳

活動量      低い      普通以上      低い      普通以上

1日分の摂取量	女性:70歳以上	女性:18~69歳 男性:70歳以上	男性:18~69歳
エネルギー	1400~2000 kcal	2200 kcal	2400~3000 kcal
主食	4~5つ	5~7つ	6~8つ
副菜	5~6つ	5~6つ	6~7つ
主菜	3~4つ	3~5つ	4~6つ
牛乳乳製品	2つ	2つ	2~3つ
果物	2~3つ	2つ	2~3つ

※活動量の見方  
 [普通以上] [低い] [普通以上]  
 1日分のうち座っている時間がほとんどという方  
 [低い] [普通以上]

**表2**

**主食** (ごはん、パン、麺) 数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」と数えます。

1つ分 = = = =

1.5つ分 =      2つ分 = = =

**副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい (サラダはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます。

1つ分 = = = = = = =

2つ分 = = =

**主菜** (肉、魚、卵、大豆料理) 卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらいと数えます。

1つ分 = = =      2つ分 = = =

3つ分 = = =

**牛乳・乳製品** プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらいと数えます。

1つ分 = = = =      2つ分 =

**果物** みかんやバナナなど小さい果物1個 (約100g) は「1つ」。りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。

1つ分 = = = = = = =