

あなたに必要なカロリーは？

	男 性		女 性	
	1日の摂取量 (kcal)	1食の目安量 (kcal)	1日の摂取量 (kcal)	1食の目安量 (kcal)
18～29歳	2,650	880	1,950	650
30～49歳	2,650	880	2,000	665
50～69歳	2,550	850	1,950	650
70歳以上	2,200	730	1,700	565

※座席中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業、接客業、あるいは通勤・買物・家事・軽いスポーツのいずれかを含む場合のカロリーです。【日本人の食事摂取基準 2010 年版】



主食の量

1食のカロリーの およそ半分が主食の目安量



ご飯の目安量

男性（20～60歳代）
約 250g（茶碗 1 杯半）
420kcal

女性（20～60歳代）
約 180g（茶碗 1 杯）
302kcal

男性（70歳代以上）
約 200g（茶碗 1 杯）
336kcal

女性（70歳代以上）
約 150g（茶碗軽めに 1 杯）
252kcal



主菜の量

主菜は 1 食に 1 皿

主菜の 1 皿の目安量

卵	魚	肉	大豆製品
1 個	80g	60～70g	豆腐100gまたは納豆40g
			

☆よくかんで食べましょう。

☆1日3食 規則正しく食べましょう

☆塩分のとり過ぎに注意しましょう



副菜の量

1日 350g 以上



野菜は1食2皿を目標に！

野菜の1日の目標摂取量はひとり 350g です。

これはおよそ5皿の野菜料理に相当します。

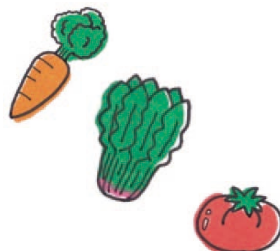
1食で少なくとも1皿、できれば2皿以上を目標に食べましょう。

緑黄色野菜も食べましょう！

色の濃い緑黄色野菜には、ビタミン類だけでなくカルシウムや鉄などのミネラル類も多く含まれています。

生野菜サラダばかりでは、緑黄色野菜が不足しがちになります。

緑黄色野菜も意識して食べましょう。



牛乳の量

1日 200ml 程度



果物の量

1日 200g 程度

調理に使う油の量

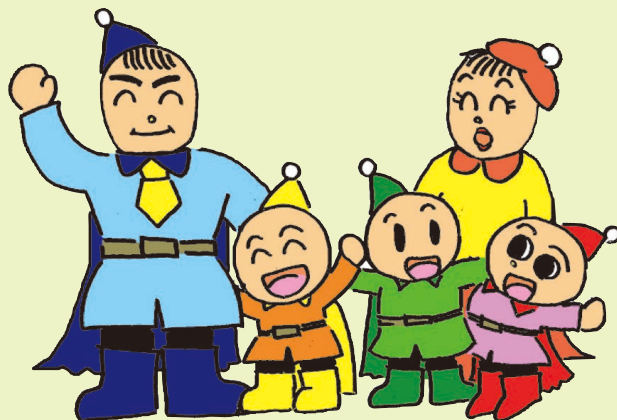
1食に油を使った料理は1皿まで

油は最もエネルギーの高い食品です。

油を使った料理が多くなると、食事全体がエネルギーオーバーになりがちです。

毎月19日は元気もりもり 食育の日

みんなで「元気もりもり」を目指して
できることから始めてみませんか？



発行 2013

茅野市役所 保健課健康推進係(健康管理センター内)

〒391-0002 茅野市塚原2-5-45

TEL(0266)82-0105 FAX(0266)82-0106

E-mail hoken@city.chino.lg.jp

URL <http://www.city.chino.lg.jp>