

# あまり意識しないで食べている方 「栄養バランス 基本の“き”」



●必要な栄養の量は人それぞれ違います。

**1日に必要なエネルギーは、3食の食事ですりましょう。**

この表で、あなたに必要な1日分のエネルギー量(kcal)がわかります！

身体活動レベル	デスクワーク中心		立ち仕事中心		力仕事中心	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18～29歳	2,300 kcal	1,700 kcal	2,650 kcal	2,000 kcal	3,050 kcal	2,300 kcal
30～49歳		1,750 kcal	2,700 kcal	2,050 kcal		2,350 kcal
50～64歳	2,200 kcal	1,650 kcal	2,600 kcal	1,950 kcal	2,950 kcal	2,250 kcal
65～74歳	2,050 kcal	1,550 kcal	2,400 kcal	1,850 kcal	2,750 kcal	2,100 kcal

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

食事を抜くと、残りの食事ですり必要な栄養素をとらなくては  
いけなくなり、バランスが偏りがちです。  
できれば朝食を抜かず、1日3食食べる習慣をつけましょう。



●毎日の食事ですりバランスチェック

**1食に、主食・主菜・副菜を組み合わせるだけで  
簡単にバランスよく食べることができんです！**

副菜は **1～2品**

主菜は **1品**

主食は **1品**

野菜サラダ  
ごはん  
魚のムニエル  
野菜たっぷりみそ汁

+

乳製品

1日の目安:  
牛乳であれば200ml

果物

みかんであれば1個

1食分の理想の組合せ 3食のどこか、または間食で

主な食品	主な栄養素
<b>主食</b> ごはん、パン、麺類等の料理 	糖質
<b>主菜</b> 魚介類、肉、卵、大豆、大豆製品等の料理 	たんぱく質 脂質
<b>副菜</b> 野菜、きのこ、海藻類等の料理 	ビタミン ミネラル 食物繊維

組み合わせると・・・！

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2食以上とった場合、それ以下と比べて、**栄養素摂取量が適正**となる  
ことが報告されています！

