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”」

3

●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食の食事でとりましょう。

この表で、あなたに必要な1日分のエネルギー量(kcal)が分かります！

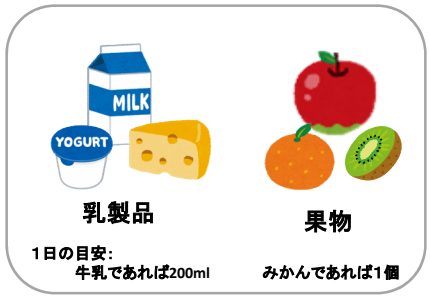
身体活動レベル	デスクワーク中心		立ち仕事中心		力仕事中心	
性別	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18～29歳	2,300 kcal	1,700 kcal	2,650 kcal	2,000 kcal	3,050 kcal	2,300 kcal
30～49歳		1,750 kcal	2,700 kcal	2,050 kcal		2,350 kcal
50～64歳	2,200 kcal	1,650 kcal	2,600 kcal	1,950 kcal	2,950 kcal	2,250 kcal
65～74歳	2,050 kcal	1,550 kcal	2,400 kcal	1,850 kcal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

1食分の理想の組合せ



3食のどこか、または間食で

組み合わせると・・・！

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

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！

令和2年度栄養改善普及運動　神奈川県保健福祉事務所栄養士研究会作成