















(資料7) 自分の食事の目安量を知ろう

多種多様な食品も、栄養的特徴で分けると4つのグループ(群)に分けることができます。この4つのグループ(群)からバランスよく選ぶことが、バランス食の基本です。下の一覧表で自分の目安量を確認してみましょう。

ライフステージごとの食品の目安量

食品群	食品の役割	食品の種類	食品の目安量	食品例	1日にとる食品の量(食品の量は、食品例をとった場合の量です)																				
					妊 娠 期			乳 幼 児 期						幼 児 期		小 学 生				中 学 生		高 校 生	18歳以上		
					妊娠中	授乳中	授乳していない	5~6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳6か月	3歳	4~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳				
第1群	たんぱく質は体の様々な部分(筋肉、皮膚、爪、髪、血液、ホルモン、免疫・抗体など)を作るための材料になっています。生命の維持に欠かせない栄養素です。	乳製品	牛乳1本 200ml		200ml			母乳・ミルク 950ml	母乳・ミルク760ml			母乳・ミルク450ml			250ml		250ml	男300ml 女250ml	330ml	350ml	男400ml 女350ml	男400ml 女330ml	200ml		
		卵	Mサイズ 1個50g		50g			/	卵黄1/2個 全卵1/3個	全卵1/2個			30g	40g	30g	50g				50g	50g	50g			
		魚介類	1切れ 100g		50g	60g	50g	/	10g (白身)	15g (白身、赤身)	15g (白身、赤身、青背)		30g		30g	40g	男60g 女40g	男70g 女50g	男80g 女60g	男80g 女60g	50g				
		肉類	薄切り肉 1枚20g		50g	60g	50g	/	10g (鶏ささみ)	10g (鶏ひき肉)	15g (鶏、豚、牛(赤身))		25g	30g	30g	40g	男60g 女40g	男70g 女50g	男80g 女60g	男80g 女60g	50g				
		大豆製品	豆腐 1丁350g		165g	110g		/	豆腐15~20g 納豆なら5g	豆腐50g 納豆なら15g			55g	110g	60g	60g	80g		男100g 女80g	男100g 女80g	110g				
第2群	炭水化物やたんぱく質、脂質がむだなく栄養分として吸収されるよう助けます。また、体の調子を整える働きがあります。体の中ではつくられないので、毎日食べ物からとり入れなければなりません。中には、とり過ぎると蓄積され、害になるものがあります。(サプリメントに注意しましょう)	緑黄色野菜	ほうれん草 1束250g トマト M1個180g		200g~250g		150g	5~10g	20g	40g			50g	80g	※野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとることとする。				150g						
		淡色野菜	きゅうり 1本100g なす1本60g		250g		/	5~10g	30g	60g			100g	160g					240g	270g	300g	350g	350g	350g	250g
		きのこ	しめじ 1パック100g		50g		/	/	/	3~5g			20g										50g		
		海藻	乾燥わかめ 大きじ2.5 (5g)		50g(生わかめ)		/	/	3g(生わかめ)	5g(生わかめ)			10g(生わかめ)										30g (生わかめ)		
		いも類	じゃが芋 1個100g		100g		/	5~10g	30g	40~45g			50g						60g	60g		100g	100g	100g	100g
		果物	りんご 1個300g		225g	150g		/	/	/	30g	50g		100g					150g	150g	200g		200g	200g	150g
第3群	生きるために必要なエネルギー源で、カや体温のもとになります。 *食べる量は人によって違います	穀類	ご飯1杯 (150g)		個人により量がちがう			10倍がゆ 25~40g	7倍がゆ 100~160g	全がゆ 270g	軟飯240g		270g	360g	男170g 女150g	男200g 女180g	男250g 女220g	男300g 女320g	男330g 女320g	男400g 女320g	個人により量がちがう				
		種実類 油脂	油大さじ1 (12g)		個人により量がちがう			/	/	2g(小さじ1/2)			5g	10g	10g	10g	15g	20g	男25g 女20g	男30g 女20g	20g				
		砂糖類	砂糖大さじ1 (9g)		20g			/	/	5g			5g	10g		10g	10g	20g							