

毎日の食事に何をどれだけ食べたらよいでしょう

女子（30～49才） 1日の食事摂取基準 身体活動レベルI（低い）
参照体位 身長 158cm 体重 53.1kg

エネルギー (参考値)	たんぱく質	脂質	加ゆ	加ゆ	鉄	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	食物繊維	食塩	n-3	n-6
						A	B1	B2	C		相当量		
Kcal	g	%	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g
1750	50	20～30	2600 以上	650	10.5 (6.5)	700	1.1	1.2	100	18以上	7未満	1.6	8

() は月経なし 2015年 (厚生労働省)

バランスよく食べるために、友の会では、何をどれだけ食べたらよいかを目安の量として、毎日の食事作りに役立てています。

食事摂取基準から考えた1日に摂りたい食品の組合せ

廃棄量を除いた正味の目方 単位 g

年齢・性別	食品群		卵	肉・魚	豆・	野菜			果物	穀類	油脂	砂糖
	牛乳	乳製品			大豆製品	青菜	その他の野菜	芋				
1～2才 幼児	男 女	300 5	50 40	35 (みそ5含)	30	90	50	100	110 90	6	5	
3～5才 幼児	男 女	300 5	50 50	40 (みそ5含)	40	120	50	100	170 150	13	10	
6～7才 小学生	男 女	300 5	50 80	60 (みそ7含)	40	220	50	100	200 170	15	15	
8～9才 小学生	男 女	350 10	50 110 100	80 (みそ10含)	60	290	50	150	240 210	15	15	
10～11才 小学生	男 女	400 10	50 130 110	80 (みそ10含)	60	290	100	150	300 280	15	20	
12～14才 中学生	男 女	450 10	50 140 120	90(みそ10含) 80(みそ10含)	70	290	100	150	360 330	25	25	
15～17才 高校生	男 女	400 10	50 150 120	90(みそ10含) 80(みそ10含)	70	290	100	150	410 300	30 25	25	
18～29才	男 女	300 5	40 120 100	80 (みそ10含)	60	290	50	150	360 240	20 15	20	
30～49才 男子		200 5	40 120	80 (みそ10含)	60	290	50	150	360	20	20	
30～49才 女子		200 5	40 100	80 (みそ10含)	60	290	50	150	240	15	20	
50～69才	男 女	200 5	40 120 100	80 (みそ10含)	60	290	50	150	320 210	15	20	
70才以上	男 女	200 5	40 120 100	80 (みそ10含)	60	290	50	150	250 170	15 12	20	

友の会で考えた食品構成です 2015年改定