

毎日食べている食品
をチェックしよう

ライフステージごとの食事量の目安(1日分)

日本人の食事摂取基準 2025 年版

		☑	幼児 3～5歳	小学生 6～11歳	中高生 12～17歳	成人(高齢者70歳以上も含む)	妊婦(妊娠後期)
第1群	乳製品	☐	牛乳2本(400g)	牛乳2本(400g)	牛乳2本(400g)	牛乳1本(200g)	牛乳1本(200g)
	卵	☐	Mサイズ1個(50g)	Mサイズ1個(50g)	Mサイズ1個(50g)	Mサイズ1個(50g)	Mサイズ1個(50g)
第2群	魚介類	☐	魚など1/3切れ(40g)	魚など1切れ(60～70g)	魚など1切れ(80～100g)	魚など1/2～1切れ(50～70g)	魚など1切れ(70～80g)
	肉類	☐	薄切り肉など1～2枚(20～30g)	薄切り肉など3～4枚(50～80g)	薄切り肉など4～5枚(80～100g)	薄切り肉など3～4枚(50～70g)	薄切り肉など3～4枚(50～80g)
	大豆製品	☐	豆腐なら1/6丁(50g)	豆腐なら1/4丁(75g)	豆腐1/2～2/3丁(150～200g) 納豆1パック(40g)	豆腐なら1/2丁(150g)	豆腐1/2～2/3丁(150～200g) 納豆1パック(40g)
第3群	緑黄色野菜	☐	人参、ほうれん草など60～70g	人参、ほうれん草など80g	人参、ほうれん草など100～150g	人参、ほうれん草など150g	人参、ほうれん草など250g
	淡色野菜	☐	大根、きゅうりなど90～130g	大根、きゅうりなど180g	大根、きゅうりなど200～250g	大根、きゅうりなど200～250g	大根、きゅうりなど200g
	芋類	☐	じゃが芋なら2/3個(60g)	じゃが芋なら1個(100g)	じゃが芋なら1個(100g)	じゃが芋なら1個(100g)	じゃが芋なら1個(100g)
	果物	☐	この中からひとつ				みかん 2個
	きのこ	☐	しいたけなど30g	しいたけなど30g	しいたけなど50g	しいたけなど50g	しいたけなど50g
	海藻	☐	わかめなど10g	わかめなど20g	わかめなど50g	わかめなど50g	わかめなど50g
第4群	穀類	☐	110g×3杯	130～230g×3杯	次ページ早見表参照		次ページ早見表参照
	油脂類	☐	大さじ1(10g)	大さじ1～2(10～20g)	大さじ2と1/2～3(24～30g)	次ページ早見表参照	
	砂糖類	☐	砂糖大さじ1弱(10g)	砂糖大さじ2(20g)	砂糖大さじ2(20g)	砂糖大さじ2(20g)	砂糖大さじ2(20g)
調味料	塩分量	☐	3.5g未満	4.5～6.0g未満	男性 7.3g未満 女性 6.5g未満	男性 7.5g未満 女性 6.5g未満	6.5g未満

※病気により、食事量等の注意事項が異なる場合があります。かかりつけ医に相談しましょう。

★置き換えも活用してバランスよく栄養を摂りましょう。

●乳製品(第1群)

= =

牛乳 200ml ヨーグルト 200g (1/2箱) チーズ 1個 (20g)

●第1群(乳製品・卵)の働き

人間の体内で作られない必須アミノ酸と、ビタミン、ミネラルを含んでいます。生きていくために必要な栄養素を全て含んでいることから**最優先で摂りたい食品**です。

●大豆製品(第2群)

= =

絹ごし豆腐 150g (1/2丁、3個入り1個) 納豆 1パック 豆乳 180ml

●第2群(肉・魚・大豆製品)の働き

人間の体内で作られない必須アミノ酸と必須脂肪酸を含んでおり、**筋肉やホルモン、血液を作る**働きがあります。

●芋類(第3群)

= = =

じゃがいも 1個(100g) さつまいも 60g さといも 3個(140g) ながいも 120g

●第3群(緑黄色、淡色野菜・果物・芋・きのこ・海藻)の働き

第1～2群で摂れるたんぱく質を**人間の体に変えたり**、第4群で摂れる炭水化物、脂質を**エネルギーに変える時に必要なビタミン、ミネラルを含んでいます**。

★どのライフステージでも食品を組み合わせるとバランスよく食べましょう！

成長期のポイント！

体の発育に必要な
たんぱく質やカルシウム
をしっかり摂ろう！

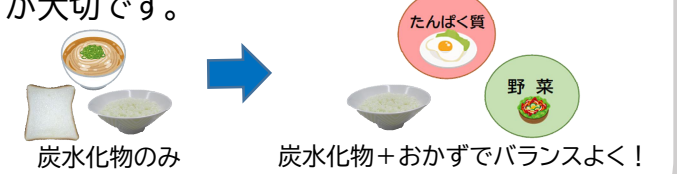
成長期の子供は1日に必要なエネルギーや栄養も多くなります。大人よりも脳や体、骨の成長が活発です。特に体づくりのもととなる、**たんぱく質やカルシウムを多く含む卵、魚、肉、大豆、牛乳、乳製品**をしっかり摂ることが大切です。



働き世代のポイント！

バランスの良い食事で
生活習慣病を予防しよう！

多様なライフスタイルにより朝食の欠食や夜遅い夕食など食習慣が乱れやすい世代です。生活習慣・食習慣の乱れが生活習慣病につながる可能性もあるため、バランスの良い食事が大切です。



①野菜→②たんぱく質→③炭水化物の順に食べよう！

高齢期のポイント！

バランスの良い食事、
特におかずを忘れずに！

高齢期になると食が細くなる、料理が億劫になる等して、食品数や量が減り「低栄養」になりがちです。低栄養は老化の速度を早めます。色々な食材から効率よく栄養が摂れるように、バランスの良い食事が大切です。特に**筋肉の材料となる卵、魚、肉、大豆、牛乳、乳製品**を積極的に摂りましょう。



水分 全ての世代でこまめな水分補給を忘れずに！

加賀市健康課では保健師、管理栄養士が健康づくりの相談に対応しています。お気軽にご連絡ください。
【加賀市健康課】
TEL:0761-72-7865
E-mail:kenkou@city.kaga.lg.jp



自分の体にあった食事量の目安

①自分の体格を知ろう

代謝がよく生活習慣病やフレイルになりにくい**標準の体格を維持**しましょう。
※フレイルとは:年を取って体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態。そのまま放置すると要介護状態にある可能性が高くなる。

	や せ	標 準	肥 満
成人期(高校生以上)BMI	18.5未満	18.5～25.0未満	25.0以上
高齢期(65歳以上)BMI	21.5未満	21.5～25.0未満	25.0以上

参考

☆**あなたの BMI を計算しよう** 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) = BMI
☆**あなたの標準体重(成人期以降)** 身長(m)×身長(m)×22 = 標準体重 (kg)
(例:体重 53 kg、身長 155cm の人:体重 53 kg÷身長 1.55m÷身長 1.55m=BMI22)
※子どもの体格については、乳幼児健診や学校での身体測定結果等で確認しましょう。

②自分の身体活動レベルを確認しよう(18 歳以上から適用)

身体活動レベル	低い(1.4～1.6)	ふつう(1.6～1.9)	高い(1.9～2.2)
日常生活の内容	生活の大部分が座位で静的な活動が中心	座位が多いが、立ち仕事や家事、軽い運動などを行う	移動や立ち仕事が多い、または活発な運動習慣がある
例	デスクワーク	立ち仕事、歩く、軽いスポーツ	力仕事、活発なスポーツ

③自分の 1 日に必要なエネルギー量を確認しよう

男 性	年齢		18歳～			30歳～			50歳～			65歳～			75歳以上	
	身体活動レベル		1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0	1.5	1.7	1.9	1.4	1.7
	身長(cm)	体重(kg)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)
	160	56.3	2000	2300	2700	1900	2200	2500	1800	2100	2500	1800	2100	2300	1700	2100
	165	59.9	2100	2500	2800	2000	2400	2700	2000	2300	2600	1900	2200	2500	1800	2200
	170	63.6	2300	2600	3000	2100	2500	2900	2100	2400	2800	2100	2300	2600	1900	2300
	175	67.4	2400	2800	3200	2300	2700	3000	2200	2600	2900	2200	2500	2800	2000	2500
	180	71.3	2500	3000	3400	2400	2800	3200	2300	2700	3100	2300	2600	2900	2100	2600
	185	75.3	2700	3100	3600	2500	3000	3400	2500	2900	3300	2400	2800	3100	2300	2800

女 性	年齢		18歳～			30歳～			50歳～			65歳～			75歳以上	
	身体活動レベル		1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0	1.5	1.7	1.9	1.4	1.7
	身長(cm)	体重(kg)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)
	145	46.3	1500	1800	2000	1500	1800	2000	1400	1700	1900	1400	1600	1800	1300	1600
	150	49.5	1600	1900	2200	1600	1900	2200	1500	1800	2000	1500	1700	1900	1400	1700
	155	52.9	1800	2000	2300	1700	2000	2300	1600	1900	2200	1600	1900	2100	1500	1900
	160	56.3	1900	2200	2500	1900	2200	2500	1700	2000	2300	1700	2000	2200	1600	2000
	165	59.9	2000	2300	2600	2000	2300	2600	1900	2200	2500	1900	2100	2400	1700	2100
	170	63.6	2100	2500	2800	2100	2400	2800	2000	2300	2600	2000	2200	2500	1800	2200

朝食のメリット！

朝食を欠食すると、栄養バランスが偏りやすく、身体が飢餓状態となって昼食や夕食時に脂肪をため込みやすくなります。1日3食を規則正しくしっかり食べましょう。

①脳と身体が目覚める: 眠っていた脳に栄養が届き、集中力・記憶力が UP！

③便秘解消: 朝食が腸を刺激し、自然な排便リズムへ！

②体内リズムが整う: 太陽の光＋朝食で、自律神経が整い、生活リズムが改善！

④太りにくい体へ: 空腹状態が緩和され、昼食時の**血糖値の急上昇を抑制**、脂肪もため込みにくくなります。

④自分のごはん量と油量を確認しよう

●1 食分のご飯量早見表

	年齢		18歳～			30歳～			50歳～			65歳～			75歳以上	
	身体活動レベル		1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0	1.5	1.7	1.9	1.4	1.7
	身長(cm)	体重(kg)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)
男 性	160	56.3	200	240	290	180	230	270	170	210	270	170	210	240	160	210
	165	59.9	210	270	310	200	250	290	200	240	280	180	230	270	170	230
	170	63.6	240	280	330	210	270	320	210	250	310	210	240	280	180	240
	175	67.4	250	310	360	240	290	330	230	280	320	230	270	310	200	270
	180	71.3	270	330	390	250	310	360	240	290	350	240	280	320	210	280
女 性	185	75.3	290	350	410	270	330	390	270	320	370	250	310	350	240	310

	年齢		18歳～			30歳～			50歳～			65歳～			75歳以上	
	身体活動レベル		1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0	1.5	1.7	1.9	1.4	1.7
	身長(cm)	体重(kg)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)
女 性	145	46.3	130	170	200	130	170	200	120	160	180	120	140	170	100	140
	150	49.5	140	180	230	140	180	230	130	170	200	130	160	180	120	160
	155	52.9	170	200	240	160	200	240	140	180	230	140	180	210	130	180
	160	56.3	180	230	270	180	230	270	160	200	240	160	200	230	140	200
	165	59.9	200	240	280	200	240	280	180	230	270	180	210	250	160	210
男 性	170	63.6	210	270	310	210	250	310	200	240	280	200	230	270	170	230

●他の主食だとどれくらい？

=

=

=

=

=

●1 日分の油量早見表 (料理用の油、食品・おやつに含まれる油脂等)★大さじ 1 杯 = 12g【単位:g】

	年齢		18歳～			30歳～			50歳～			65歳～			75歳以上	
	身体活動レベル		1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0	1.5	1.75	2.0	1.5	1.7	1.9	1.4	1.7
	身長(cm)	体重(kg)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)	(高い)	(低い)	(ふつう)
男 性	160	56.3	26	34	45	28	31	39	25	28	39	25	28	34	22	28
	165	59.9	28	39	48	26	37	45	26	34	42	28	31	39	25	31
	170	63.6	34	42	53	28	39	51	28	37	48	28	34	42	28	34
	175	67.4	37	48	59	34	45	53	31	42	51	31	39	48	26	39
	180	71.3	39	53	64	37	48	59	34	45	56	34	42	51	28	42
女 性	185	75.3	45	56	70	39	53	64	39	51	62	37	48	56	34	48

食べ方のポイント！

朝食を食べて健康づくり

ステップ1

少しだけでも何か食べる

ステップ3

野菜・果物をプラスする

ステップ2

たんぱく質を組み合わせる

朝食を食べていない人は**ステップ1**から。食べる習慣のある人は**ステップ2→3**へ。

☆ステップ3 = 栄養・満腹感 UP！3～4時間腹持ち持続！ ← 主食のみ = 2時間程で消化

日本人の食事摂取基準 2025 年版