

栄養バランスの

とり方をマスターしよう!

組み合わせ例

副菜

身体の調子を整える。

野菜・芋・海草、きのこなどが主材料の小鉢のおかず。主にビタミン、ミネラル、食物繊維を含む食材が中心。不足しがちな野菜を多くとるために副菜を2品にすると理想的。



主菜

血や筋肉など身体を作る。

肉・魚・卵・大豆・大豆製品といったメインとなるおかず。主にタンパク質や脂質の供給源。動物性と植物性のどちらのタンパク質も偏りなくとること。



主食

身体のエネルギーとなり、力や体温になる。

ご飯・パン・麺類。炭水化物が多く含まれる食品。



汁物

味噌汁、豚汁、スープなど。不足しがちな栄養素を補い、食事の満足度を上げる。



バランスのいい組み合わせのルール

★主食・主菜は1食につき1品ずつに

主食や主菜にあたる料理が2品以上並ぶと栄養バランスが崩れ、エネルギー過多に。

★1日の中で同じメニューが重ならないように

同じ食品を繰り返していると栄養バランスが偏ります。また同じ調理法が重なると油分や塩分の摂り過ぎにつながります。

★それぞれの主材料は違うものにする

多くの食品をとった方が、様々な栄養素が摂れます。主食が卵サンドで主菜がハムエッグだと取れる食品数が少なくなります。

1日の食事の目安量 (身体活動レベルⅡの場合)

	エネルギー量	タンパク質	脂質	野菜量
男性	2650kcal	86g	82g	350g
女性	2000kcal	65g	62g	350g

1食の食事の目安量 (身体活動レベルⅡの場合)

	エネルギー量	タンパク質	脂質	野菜量
男性	994kcal	32g	31g	130g
女性	750kcal	24g	23g	130g

POINT

目安量は男女共、身体活動レベルⅡを基準にしています。身体活動レベルⅡとは「通学やアルバイトで2時間程度歩く他に1時間程度の運動をしている」活動量です。



食事の量は同じ年齢でも、性別、活動量などによって異なります。

※エネルギー量の目安は、日本人の食事摂取基準(2020年版)18~29歳男性・18~29歳女性の推定エネルギー必要量の値としています。

嗜好品はエネルギー量の15%(男子約400kcal、女子300kcal)の範囲内でとるようにしましょう。

※タンパク質の目安は推定エネルギー必要量のエネルギー比13%の値としています。(日本人の食事摂取基準の目標量は13~20%)

※脂質の目安は推定エネルギー必要量のエネルギー比28%の値としています。(日本人の食事摂取基準の目標量は20~30%)

※野菜量は「健康日本21」成人1人1日当たり摂取目標量350gを目安量としています。

※1食の食事の目安量は1日の食事の目安量の37.5%としています。(朝食:昼食:夕食=1:1.5:1.5に配分した昼食、夕食の1食あたりの食事の目安量としています。)