



食品の適正量を知ろう

食べ物のおいしい季節になりました。食べたいものを食べただけ食べるのではなく、適正量を守って食べることで、生活習慣病の予防にもなります。この機会に適正量を知り、食習慣を見直しましょう。

栄養素ごとの1日の適正量

主食になるもの(炭水化物)



1日のエネルギー必要量*が1600kcalの人は、1食150g程度のご飯が適量です。

ご飯1杯に相当する食品

- 食パン1枚半(6枚切)
- うどん1玉(240g)
- 中華めん3/4玉(130g)

主菜になるもの(たんぱく質)



両手のひらにのる程度
魚50g、肉50g
卵50g
(Mサイズ1個)

大豆製品110g(豆腐大1/4丁)
魚・肉は種類、部位によって大きさの調整が必要です。(脂身が多いものは少し小さめにしましょう)



乳製品

牛乳、
ヨーグルトなど
合わせて200ml

果物(ビタミン)



1日200g(人差し指と親指の輪の中に入るくらいの大きさ)

副菜になるもの(ビタミン・無機質)

1日350g以上



緑黄色野菜120g
(両手のひら1杯)



淡色野菜230g
(両手のひら2杯)

★きのこや海藻はこの仲間です



料理にすると
小鉢(約70g)
5品分



具たくさん味噌汁



きゅうりの酢物



野菜サラダ



野菜の煮物



ほうれん草のお浸し

※1日のエネルギー必要量は個人によって違います。ご自分の適性エネルギーを知りたい場合はお問い合わせください

厚生労働省が制定している

「日本人の食事摂取基準」が平成27年4月から改定されました

○高血圧予防の観点から、食塩摂取量の目標値がこれまでよりも低く設定されました。(高血圧の人は1日6g未満)

○エネルギーの摂取量や消費量のバランスの維持を示す指標として、BMI(体格指数)が用いられることになりました。この目標値を下回っている場合は「エネルギー不足」、上回っている場合は「エネルギー過剰」と判断して、体重を改善することが求められます。

(BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))

1日の食塩の摂取目標値(18歳以上)

男性	8g未満
女性	7g未満

年齢別の目標BMI

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月~金曜日 午前9時~11時/午後1時~4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666