



こんな食事が理想です



- 1200 kcal/日
- 1600 kcal/日
- 1400 kcal/日
- 1800 kcal/日

これらの1日の摂取カロリーで考えてみましょう

## 野菜類

食物繊維・ビタミン・ミネラルの摂取源

一日 **350g**



1:2



小鉢で約 70g

毎食1品加えると **210g/日**

食事に1~2品加えるようにしましょう

## 果物類

ビタミン・ミネラルが豊富、果糖に気を付けて

手のひらにのる量



100~200g/日

💡 **糖分に注意**

果糖は短時間でエネルギーとなるため、夜はできるだけ控えましょう。缶詰やドライフルーツは糖分(ショ糖)が多く含まれています

## 主食

糖質...からだのエネルギー源となる

1回の食事の目安量

|                    | 100g          | 150g          | 200g          |
|--------------------|---------------|---------------|---------------|
| 白ご飯                | 小             | 中             | 大             |
| 食パン<br>(6枚切り)      | 60g           | 90g           | 120g          |
| うどん(ゆで)<br>1杯 240g | 160g          | 240g          | 320g          |
|                    | ● 1200 kcal/日 | ● 1600 kcal/日 | ● 1800 kcal/日 |



💡 **雑穀入りご飯**

“もち麦”などの雑穀は水溶性食物繊維が豊富です

おすすめ

## 乳製品

大事なカルシウムの供給源

1日どれか1つ



200g

200ml

💡 **脂質を含む**

飽和脂肪酸を含みます。気になる方は低脂肪・無脂肪を選びましょう。

## 油脂類

油の種類で選びましょう



大さじ1

● 1400 kcal/日

以下



大さじ2

● 1600 kcal/日

以上

マーガリン・バターなどの動物性を控えて



植物性の  
**不飽和脂肪酸**を  
選びましょう

## 主菜

タンパク質...筋肉や骨となる

1日の食事の目安量

|               |                   |                   |                      |     |     |      |
|---------------|-------------------|-------------------|----------------------|-----|-----|------|
| 両手<br>いっぱい    | 両手<br>いっぱい<br>+1つ | 両手<br>いっぱい<br>+2つ | 60g                  | 50g | 60g | 100g |
| ● 1200 kcal/日 | ● 1600 kcal/日     | ● 1800 kcal/日     | 肉・魚・卵・大豆製品<br>手のひら半分 |     |     |      |



💡 **コレステロールが気になる方**

1週間の魚と肉の頻度が 1:1 になるように心がけ、肉の脂身は避けるようにしましょう

💡 **調理法による脂質の量**

揚げる>炒める>煮る>蒸す>焼く>茹でる

## 調味料

塩分に注意しましょう

塩分の1日の摂取量

男:7.5g 女:6.5g

(日本人の食事摂取基準 2020年版)



大さじ1  
塩分 2.6g

💡 **減塩ポイント**

生姜・ネギなどの薬味を多めに使う、柑橘類や香辛料などでアクセントをつける

## 間食

摂りすぎに注意しましょう

量

100  
~200kcal/日

種類



時間

15時まで

寒天・ゼラチンを使用した間食はカロリー・脂質が抑えられます