

check!

まずは、自分の一日分の適量を調べましょう

適量チェック！CHART

男性

6～9才
70才以上

10～11才

12～17才

18～69才

エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
1800 ±200	4～5	5～6	3～4	2	2
2200 ±200 基本形	5～7	5～6	3～5	2	2
2600 ±200	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3

※活動量
低い

※活動量
ふつう以上

女性

6～9才
70才以上

10～17才
18～69才

※活動量
低い

※活動量
ふつう以上

単位：つ（SV）

SVとはサービング（食事の提供量）の略

※活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんど

「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う

さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

check!

自分の1日の適量を、書き込みましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ（SV）	つ（SV）	つ（SV）	つ（SV）	つ（SV）

check!

今日は何を食べたか書き出してみましょう

朝ごはん

昼ごはん

夕ごはん

間食



check!

料理例を見ながら、一日に食べた食事の量を各料理区分ごとに「つ」に換算してみましょう

料理例

主食

1つ分 =  =  =  = 
ごはん小1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 =  2つ分 =  =  = 
ごはん中1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スpaghettī

副菜

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
野菜サラダ きゅうりとわかめ酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのことソテー

2つ分 =  =  = 
野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

主菜

1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 
冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろといかの刺身
3つ分 =  =  = 
ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品

1つ分 =  =  =  =  2つ分 = 
牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳びん1本

果物

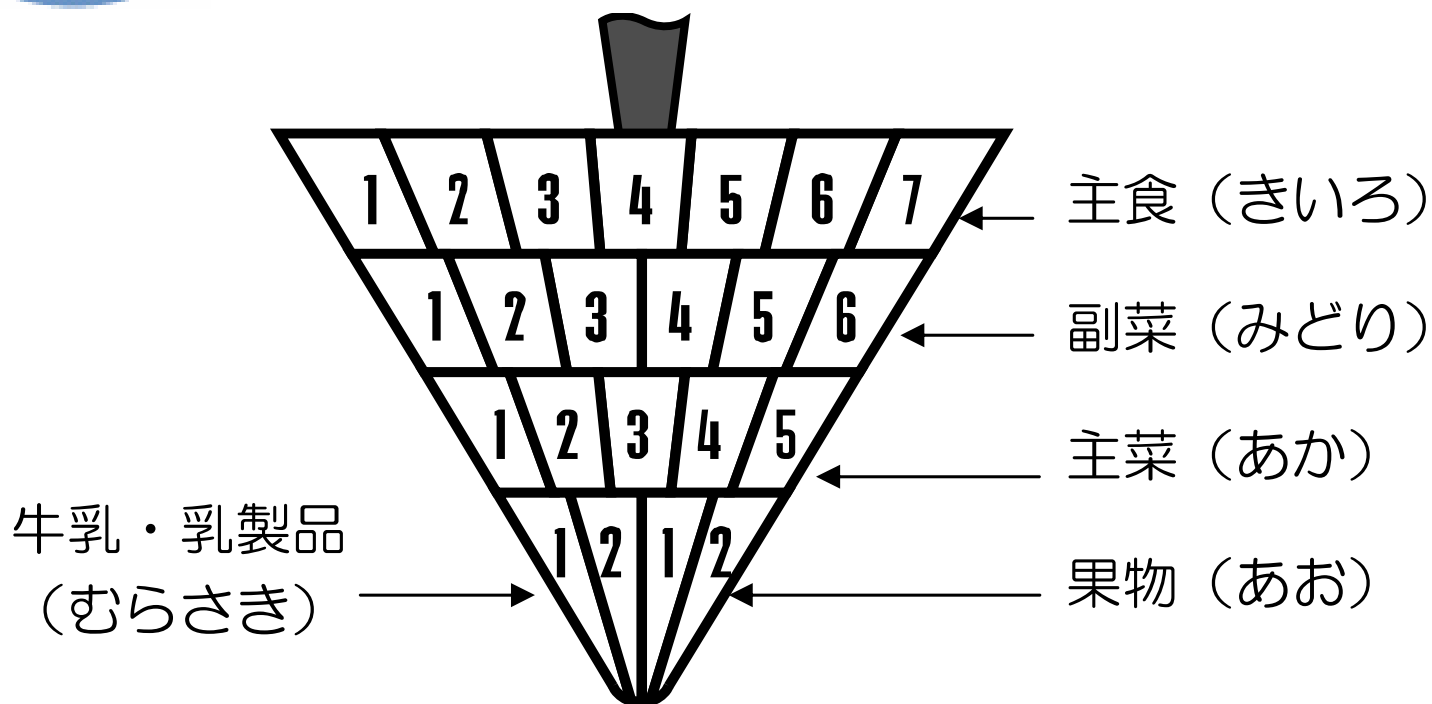
1つ分 =  =  =  =  =  = 
みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半分 もも1個

1日分の	主食	の合計	_____つ
	副菜		_____つ
	主菜		_____つ
	牛乳・乳製品		_____つ
	果物		_____つ

◆このほかの料理も付録に載っています。参考にしてください。

check!

数の分だけコマを塗ってみましょう

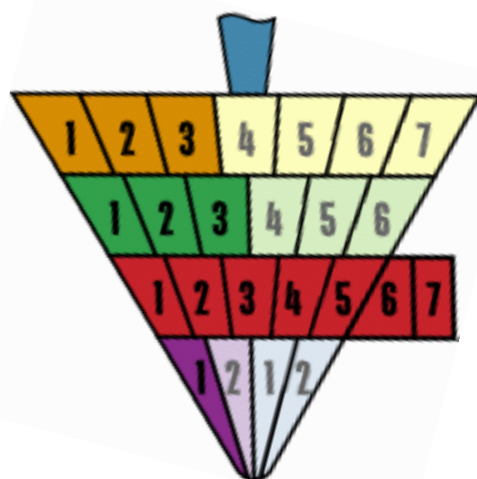


色を塗る際の注意点

- ① 主食の分を副菜に足すなど、区分を超えた足し算はできません。
- ② コマに示された数は基本形です。必ずしも右端までピッタリ埋まれば適量、ということではありません。

<コマを塗った例>

主食	3つ
副菜	3つ
主菜	7つ
牛乳・乳製品	1つ
果物	0つ
の場合	



今日の食事は適量と比べてどうでしたか？
毎日続けて、自分の食生活のバランスを、より長い目でチェックしていきましょう。