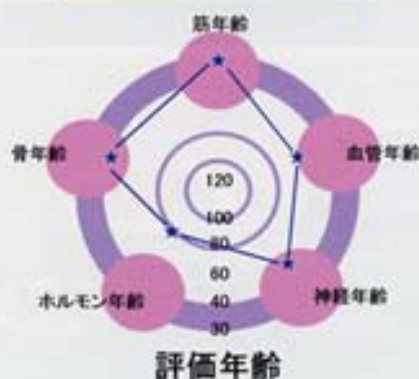


老化度の判定



あなたの食生活チェック
「食事バランスガイド」で実践



厚生労働省・農林水産省

アンチエイジングドックのご案内
受 付:完全予約制
時 間:午前 9 時～午後 4 時 30 分
電話番号:0743-77-0880
E-mail: info@nara.med.kindai.ac.jp

近畿大学医学部奈良病院
〒630-0293 生駒市乙田町 1248-1

近畿大学農学部食品栄養学科
(管理栄養士養成課程)
〒631-8505 奈良市中町 3327-204
<http://nara-kindai.univ.jp/index.html>

あなたの適量をチェックしましょう

適量チェック! CHART

性別	エネルギー (kcal)	主食	副食	主菜	牛乳・乳製品	豆類
男性 6~9才	1800	4~5	5~6	3~4	2	2
男性 70才以上	±200				2~3	
男性 10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2
男性 12~17才	±200				2~3	
男性 18~69才	2600	7~8	6~7	4~6	2~3	4
男性 70才以上	±200				2~3	
女性 6~9才						
女性 70才以上						
女性 10~17才						
女性 18~69才						

単位:つ (SV)
SVとはサービング (食事の提供量) の略

※1 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、適量調整が必要です。
※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安として、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2~3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

健康日本 21
栄養・食生活 目標値
栄養素(食物)摂取レベル (一部抜粋引用)

- 成人の1日あたりの平均食塩摂取量の減少
目標値: 10g未満
基準値: 13.5g (平成9年国民栄養調査)
- 成人の1日あたりの野菜の平均摂取量の増加
目標値: 350g以上
基準値: 292g (平成9年国民栄養調査)
- カルシウムに富む食品の成人の1日あたりの平均摂取量の増加
目標値: 牛乳・乳製品 130g、豆類 100g、
緑黄色野菜 120g以上
基準値: 牛乳・乳製品 107g、豆類 76g、
緑黄色野菜 96g

(平成9年国民栄養調査)

料理の数え方

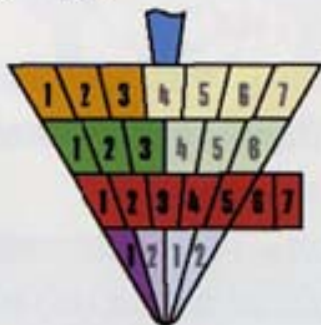
	料	理	例
主食	1つつ	 =  =  = 	ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個
	1.5つつ =	 =	ごはん中盛り1杯
副菜	1つつ =	 =  =  =  =  =  = 	野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくはん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 大豆 きのことソテー
	2つつ =	 =  = 	野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし
主菜	1つつ =	 =  = 	冷奴 納豆 目玉焼き一品
	2つつ =	 =  = 	焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身
乳製品	1つつ =	 =  =  = 	牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック
	2つつ =		牛乳瓶1本分
果物	1つつ =	 =  =  =  =  = 	みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

記入例

主食 3つ 牛乳・乳製品 1つ
副菜 3つ 果物 0つ
主菜 7つ

の場合



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。必ずしもピッタリ埋まれば適量、ということではありません。

数の分だけコマをぬってみましょう

