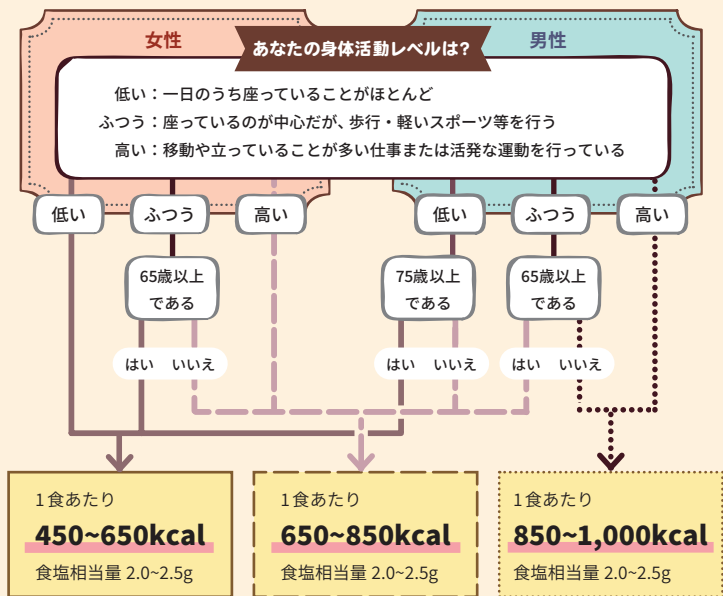


どうやって選ぶ？毎日の食事

摂取エネルギーは、性別、年齢、身体活動レベルによって、異なります。
あなたに合った1食のエネルギーはどれでしょう。



※日本人の食事摂取基準 2020年版参照

1日あたりの食塩相当量の目標量 成人女性 6.5g 未満、成人男性 7.5g 未満

栄養バランスについては
反対側へ

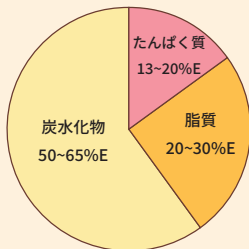
- この基準はあくまでも目安です。体調に応じて量を調節しましょう。
- 食べ過ぎた時は、その後の食事や運動でコントロールしましょう。
- 摂取エネルギーの過不足は体重の変化に現れます。定期的に体重を測りましょう。
- 現在治療を受けている方は、主治医にご相談の上、自分の適量をお決めください。



栄養バランスよく食べるために

エネルギーはたんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素からつくられています。

各栄養素からつくられるエネルギーの割合は、円グラフの値が目標です(注)。



それぞれの1gあたりのエネルギー量は、

- たんぱく質・・・4 kcal/g
- 脂質・・・・・・・・9 kcal/g
- 炭水化物・・・・4 kcal/g です。

(注) 次の年齢区分のたんぱく質からのエネルギーは、
50歳~64歳 14~20%E、65歳以上 15~20%E です

(日本人の食事摂取基準2020年版参照)。

%E (%エネルギー)：総エネルギー摂取量に占める割合

3つの栄養素のバランスは、栄養成分表示から確認できます

エネルギー	691kcal
たんぱく質	26g
脂質	23g
炭水化物	95g
食塩相当量	2.5g

たとえば炭水化物は、 $95g \times 4kcal/g = 380kcal$

エネルギーの約55%!

$380kcal \div 691kcal \times 100 \div 55\%$

炭水化物からのエネルギーは
目標の範囲に入っているね!



あなたが選んだ食事のバランスは円グラフと比べていかがでしたか?

1回の食事でこの範囲に入らなかった場合、前後の食事で調整する、
あるいは、1週間の中で調整するなど、食事内容を考えましょう。

野菜は1日350g(小鉢5つ)以上を目指しましょう



エネルギーについては
反対側へ

科学研究費助成事業 学術研究助成基金助成金(基盤研究(C)) 課題研究番号: 18K02219

外食から始める 私たちと地球の健康 付録 2020年1月20日発行 研究代表者 赤松利恵 お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系

協力 上田茉莉子、小松美穂乃、富木美果 お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科博士前期課程

編集・イラスト作成 清水日由里 和光大学表現学部芸術学科