

## (4) 健康と栄養

### 一日のエネルギー量の目安

一日に必要な食事の量には個人差があり、性別や年齢や活動量などにより異なります。エネルギーの摂取量と消費量が等しいとき、体重の変化はありません。

肥満や栄養不足にならないように、体重の変化にも留意しましょう。

エネルギー量の目安(kcal/日)

男 性			
身体活動レベル <sup>※1</sup>	I	II	III
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050
30～49(歳)	2,300	2,700	3,050
50～64(歳)	2,200	2,600	2,950
65～74(歳)	2,050	2,400	2,750
75以上(歳) <sup>※2</sup>	1,800	2,100	—
女 性			
身体活動レベル <sup>※1</sup>	I	II	III
18～29(歳)	1,700	2,000	2,300
30～49(歳)	1,750	2,050	2,350
50～64(歳)	1,650	1,950	2,250
65～74(歳)	1,550	1,850	2,100
75以上(歳) <sup>※2</sup>	1,400	1,650	—

日本人の食事摂取基準(2020年版)より抜粋

※1 身体活動レベルのレベルIは1日のうち座っていることがほとんど、レベルIIは座り仕事を中心ですが、通勤や買い物などの移動や家事労働などで1日合計2時間程度、仕事中の職場内の移動で合計30分程度を費やしている人になります。

※2 75歳以上については、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない人、レベルIIは自立している人に相当します。



エネルギーの摂取量と消費量のバランスをとり、健康を保持、増進しましょう!

## 献立の立て方

私達のからだは、私達の食べたもので作られています。生活習慣病を防ぐためにも、1日3食、活動量に見合ったバランスの良い食事をとりましょう。

### 1食の食事(例)

間食または食事と一緒に

#### 副菜1~2品

野菜、海藻、いも類などを主な材料とした料理  
ビタミン、鉄、カルシウム  
食物繊維などを多く含む



牛乳・乳製品

果物

#### 主食1品

ごはん、パン、麺などの穀類を  
主な材料とした料理  
炭水化物を多く含む

#### 主菜1品

肉、魚介、卵、大豆・  
大豆製品を主な材  
料とした料理  
たんぱく質と脂質  
を多く含む

### ~献立の立て方のポイント~

- ◆いろいろな食材をまんべんなく食べましょう。
- ◆1食に1~2品、野菜を主とした副菜をとりましょう。
- ◆揚げ物ばかりにならないようにしましょう。
- ◆味付けは薄味にしましょう。無理なく少しずつ減塩に取り組みましょう。  
※減塩についてはP51~52を参照
- ◆牛乳・乳製品、果物は献立に応じて、朝・昼・夕食、または間食としてとりましょう。

※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。