

性・年齢などの違いによる 摂取量の目安

自分の数値をさがそう!

対象者	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
	1600	4~5		3~4		
	1800					
	2000	5~7	5~6		2	2
	2200					
	2400					
	2600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2800					

対象者のアイコンの説明



6~9歳の子供



高齢者の
女性



活動量の低い
男性



12歳以上の
ほとんどの
男性



活動量の低い女性



ほとんどの女性



高齢者の男性

最初に自分の性、年齢、活動量などによって食べる食事の量が分かります。自分に合った数値を表から見つけて、1日に「何を」「どれくらい」食べたらいいか覚えておきましょう。