

1日分

料理例

5~7 **主食** (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5~6 **副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度



3~5 **主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 **牛乳・乳製品**
牛乳だったら1本程度



2 **果物**
みかんだったら2個程度



1日分の量は性別、年齢、身体活動量によって異なります。 *区分Aは「東京都幼児向け食事バランスガイド」による。 *1~2歳の子どもはお母さんのおおむね半分が目安です。(牛乳・乳製品は離乳食の進行状況による)

区分		A		B		C			D			
対象者		3~5歳の子ども		6~9歳の子ども 10~11歳の女性 70歳以上の女性		10~11歳の男性 12~69歳の女性 70歳以上の男性			12~69歳の男性			
エネルギー(kcal)		1,250	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	
料理区分別の量 [つ(SV)]	主食	3~4		4~5		5~7			6~8			
	副菜	4		5~6						6~7		
	主菜	3		3~4		3~5			4~6			
	牛乳・乳製品	2				2			2~3			
	果物	1~2		2						2~3		

・体をよく動かすお子さんやお父さんは、+200kcalにし、主食と主菜をそれぞれ1つ増やします。
・肥満ぎみの場合は逆に、-200kcalとし、主食と主菜をそれぞれ1つ減らします。

活用例 お母さんの1日の食事を基本に家族に合わせた量に調整してみよう!



お父さんはトースト1枚(主食1つ)と目玉焼きにハム2枚(主菜1つ)を加えます。

お子さん(3歳)はうどん(主食2つ)を半分(主食1つ)に減らします。

お父さんはりんご半分(果物1つ)を1個(果物2つ)に増やします。

お子さん(3歳)は焼き魚(主菜2つ)を半分(主菜1つ)に減らします。煮物、酢の物、みそ汁(副菜)を半分にして、副菜を2つにします。お父さんはごはん1/2杯(主食1つ)を加えます。

ポイント

- 副菜が不足しがち。欠かさないためのコツ**
- ・まとめて切り、冷凍/冷蔵して保存する
 - ・旬の野菜を購入する(安価で味も良い)
 - ・カット野菜や冷凍野菜を活用する
 - ・調理済み食品を活用する

