

2. 対象者特性別、料理区分における摂取の目安

平成17年7月策定版

単位:つ(SV)

対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳のこども 身体活動の低い (高齢者を含む)女性	1600	4～5		3～4		
	1800					
ほとんどの女性	2000	5～7	5～6	3～5	2	2
	2200					
身体活動の低い (高齢者を含む)男性	2400	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2600					
12歳以上の ほとんどの男性	2800					

・1日分の食事量は、活動(エネルギー)量に応じて、各料理区分における摂取の目安(つ(SV))
参考にする。

・ほとんどの女性と活動量の低い(高齢者を含む)男性向けの場合(2200±200kcal)、
副菜(5～6つ(SV))、主菜(3～5(SV))、牛乳・乳製品(2(SV))、果物(2(SV))は同じだが、
主食の量と、主菜の内容(食材や調理法)や量を加減して、バランスの良い食事にする。

フードガイド(仮称)検討会 食事バランスガイド
厚生労働省、農林水産省、平成17年 P11



食事摂取基準における推定エネルギー必要量の変更に伴う修正(案)

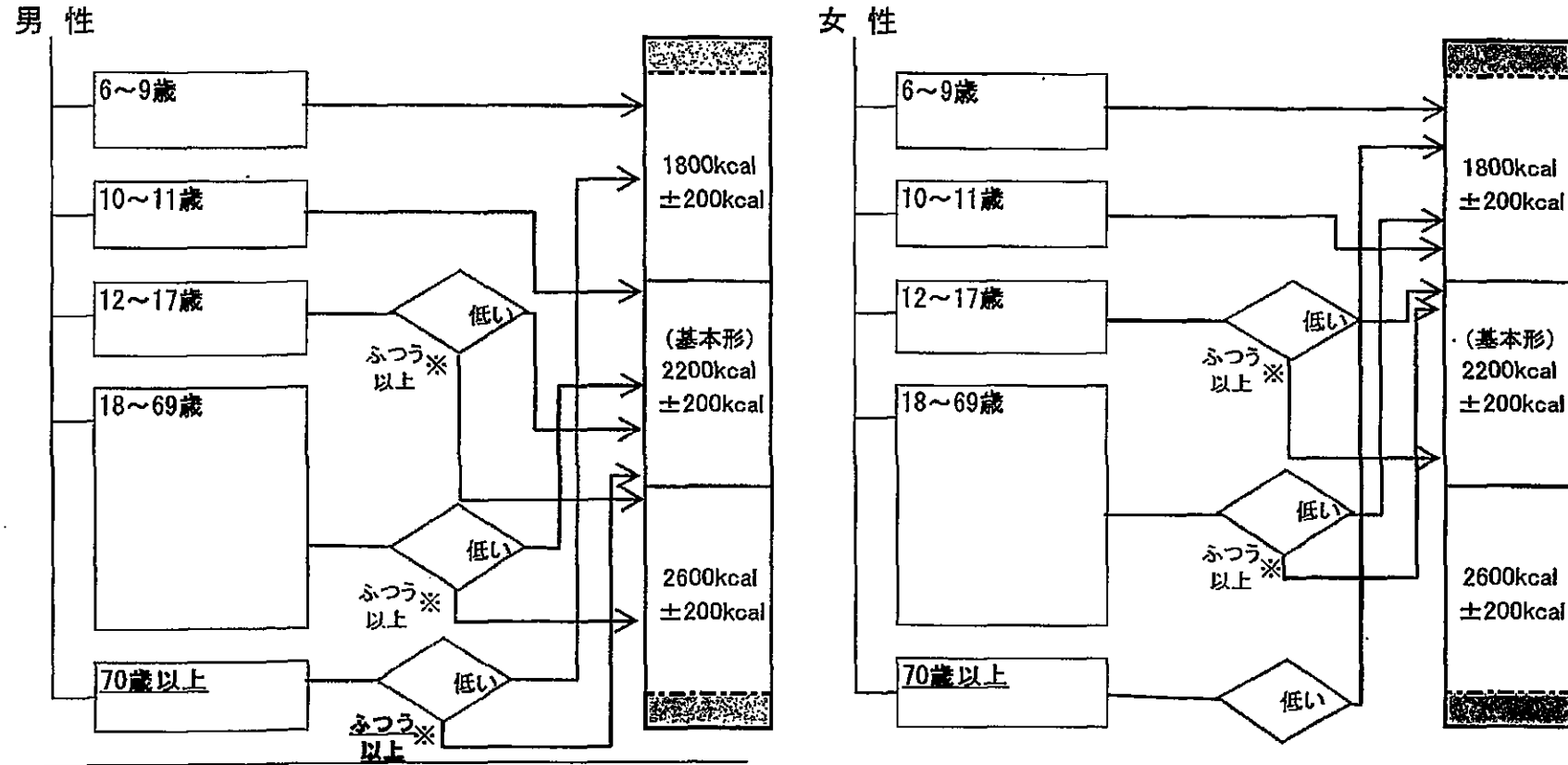
- ・現行のエネルギー設定に、1400kcal及び3000kcalを追加し、対応できるエネルギーの設定範囲を広げた。
- ・2400kcal以上の設定においては、主食の摂取の目安(下限)を変更した。
- ・なお、身体活動レベルの高い成長期においては、留意することとした。

単位:つ(SV)

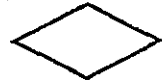
対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳のこども 身体活動の低い (高齢者を含む)女性	1400	4～5		3～4		
	1600					
	1800					
ほとんどの女性	2000	5～7	5～6	3～5	2	2
	2200					
身体活動の低い (高齢者を含む)男性	2400	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2600					
12歳以上の ほとんどの男性	2800					
	3000					

※成長期で、身体活動レベルが特に高い場合は、主食、副菜、主菜について、必要に応じてSV数を増加させることで適宜対応すること。

食事摂取基準における推定エネルギー必要量の変更に伴う修正(案)



身体活動レベル



「低い」: 1日のうち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。

※ 強いスポーツ等を行っている場合には、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動のレベルに応じて適宜必要量を摂取する。

○ 肥満(成人でBMI≥25)のある場合には、体重変化を見ながら適宜、「摂取の目安」のランクを1つ下げることをご考慮する。