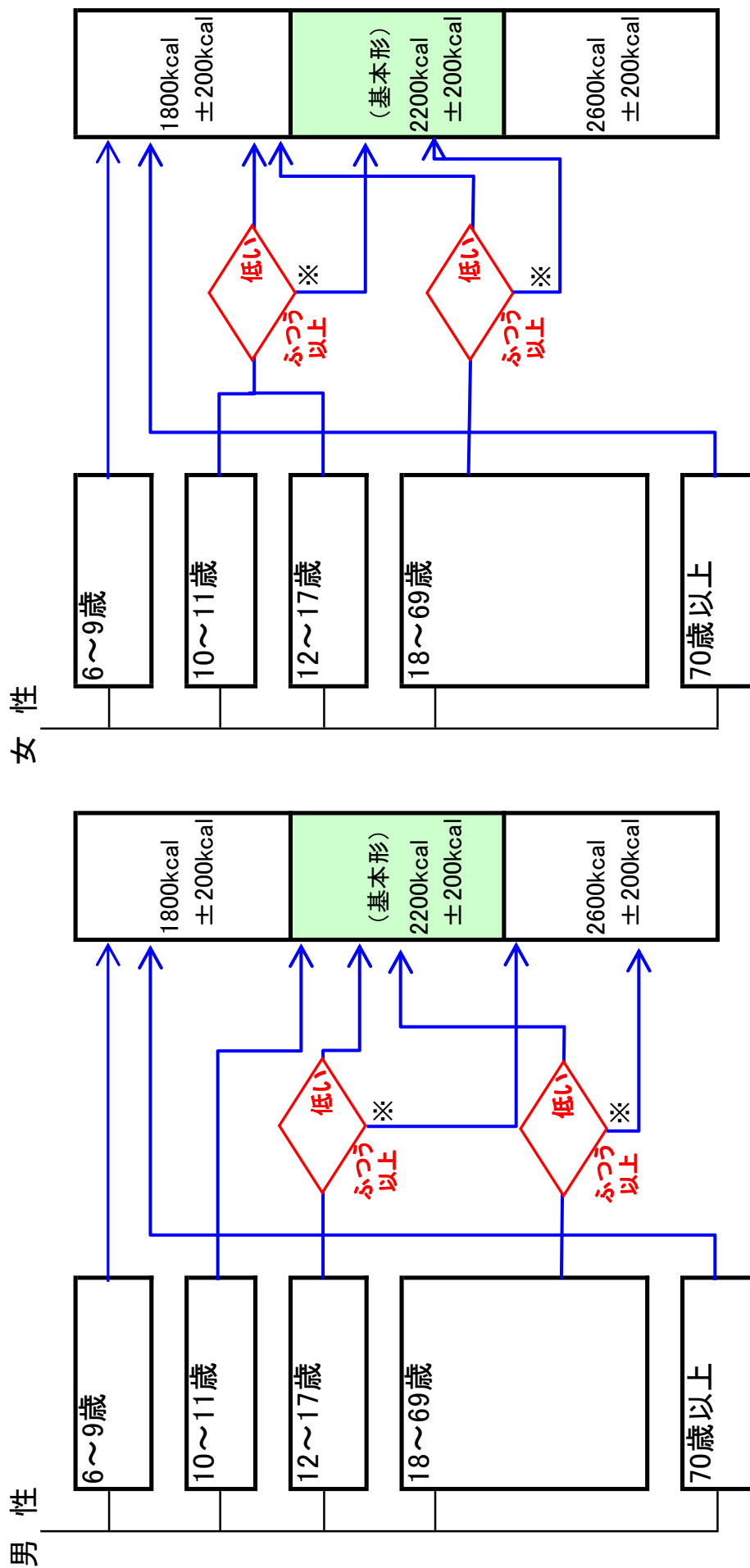
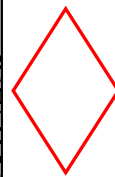


(参考) 性・年齢、身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」



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 \geq 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つ下げることが考慮される。

朝昼夕の食事例 1 : (2200kcal)

* イラストのように、卵・魚・肉・大豆料理を色々と、少しずつ食べるような献立

朝食: 主食2つ(SV) = ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV) = 目玉焼き、副菜1つ(SV) = ひじきの煮物、果物1つ(SV) = みかん1個、(味噌汁、緑茶)

昼食: 主食2つ(SV) = ごはん軽く2杯、主菜 1.5 つ(SV) = ハンバーグ 1/2 個、牛乳・乳製品1つ(SV) = チーズ、副菜1つ(SV) = 野菜スープ、副菜1つ(SV) = 野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV) = ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯使用)

夕食: 主食2つ(SV) = ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV) = サンマ塩焼き 1/2 切、主菜1つ(SV) = 冷奴、副菜2つ(SV) = 筑前煮、副菜1つ(SV) = ほうれん草のお浸し、果物1つ(SV) = りんご 1/2 個、(緑茶)

<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	白飯小2杯 2	ひじきの煮物 1	目玉焼き 1		みかん1個 1
昼食	白飯小2杯 2	野菜スープ 1 野菜サラダ 1	ハンバーグ 1/2 1.5	チーズ1枚 1 ミルクコーヒー1杯 1	
夕食	白飯小2杯 2	筑前煮 2 ほうれん草お浸し 1	サンマ塩焼き 1/2 1 冷奴 1/3 丁 1		りんご小 1/2 1
合計	6	6	4.5	2	2



<留意点>

- ・ 色々な料理を味わいたい場合は、少量ずつの摂取を心がける。
- ・ 料理に含まれる脂質やエネルギー、食塩の量は、使用する主材料の種類や調理用の油脂・調味料によって異なってくるので注意する。

朝昼夕の食事例 2 : 20 歳代 0L の場合 (2000kcal)

* 食事例1(2200kcal)の料理を主体にして、若い女性用(2000kcal)にアレンジ

朝はパン、昼はスパゲッティで2食が洋風、夕食は魚中心の和風献立

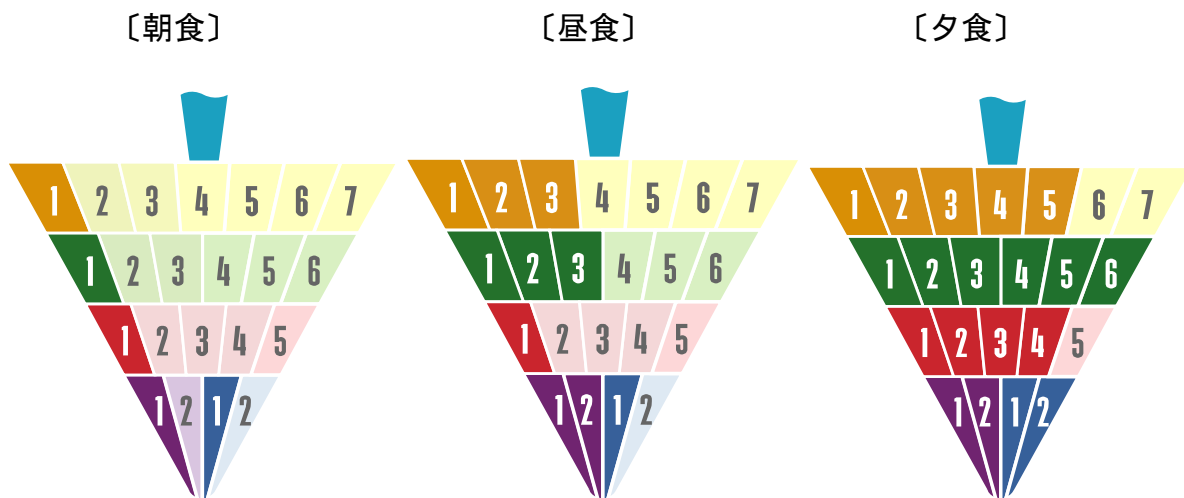
朝食:主食1つ(SV)=食パン厚切1枚、副菜1つ(SV)=ミネストロネスープ、主菜1つ(SV)=目玉焼き、果物1つ(SV)=いちご、牛乳・乳製品1つ(SV)=ヨーグルト(無糖)

昼食:主食1つ(SV)=スパゲッティナポリタン、副菜1つ(SV)=野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV)=ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯分入り)

夕食:主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜2つ(SV)=サンマ塩焼き 1 切、主菜1つ(SV)=冷奴、副菜2つ(SV)=筑前煮、副菜1つ(SV)=ほうれん草のお浸し、果物1つ(SV)=みかん1個、(緑茶)

<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食 事	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	食パン厚切1枚 1	ミネストロネスープ 1	目玉焼き 1	ヨーグルト 1	いちご6個 1
昼 食	スパゲッティ1皿 2 (ナポリタン)	ナポリタン具 1 野菜サラダ 1		ミルクコーヒー1杯 1	
夕 食	白飯小2杯 2	筑前煮 2 ほうれん草のお浸し 1	サンマ塩焼き 2 冷奴 1/3 丁 1		みかん1個 1
合 計	5	6	4	2	2



<留意点>

- ・ パンやパスタ等洋風料理が多い場合は、脂質の過剰摂取に注意する。
- ・ 食事例のように、主食は5つ、主菜は4つで、パンにバターは使用しない場合でも、脂肪エネルギー比率が高くなるので注意が必要。

朝昼夕の食事例3：事務職男性の場合（2400kcal）

* 食事例1(2200kcal)の料理を主体にして、肉料理(主菜3つ(SV))を中心に、
夕食は主菜が少なく副菜が多い献立例（2400kcal）

朝食:主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV)=目玉焼き、副菜1つ(SV)=ひじきの煮物、
果物1つ(SV)=みかん1個、水分、飲物=(味噌汁、緑茶)

昼食:主食2つ(SV)=ごはん2杯、主菜3つ(SV)+副菜1つ(SV)=ハンバーグステーキと茸の
ソテー、副菜1つ(SV)=野菜サラダ、牛乳・乳製品1つ(SV)=ミルクコーヒー(牛乳 1/2 杯
分入り)

夕食:主食2つ(SV)=ごはん軽く2杯、主菜1つ(SV)=あさり蒸煮、副菜1つ(SV)=具沢山味
噌汁、副菜1つ(SV)=筑前煮 1/2、果物1つ(SV)=いちご、牛乳・乳製品1つ(SV)=ヨー
グルト(加糖)、(緑茶)

間食:主食1つ(SV)=おにぎり1個、(緑茶)

<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食 事	主 食		副 菜		主 菜		牛乳・乳製品		果 物	
朝 食	白飯小2杯	2	ひじき煮物	1	目玉焼き	1			みかん1個	1
昼 食	白飯小2杯	2	茸ソテー 野菜サラダ	1 1	ハンバーグ	3	ミルクコーヒー	1杯	1	
夕 食	白飯小2杯	2	具沢山味噌汁 茹でアスパラガス 筑前煮 1/2	1 1 1	あさり蒸煮	1	ヨーグルト	1	いちご6個	1
間 食	おにぎり1個	1								
合 計		7		6		5		2		2



<留意点>

- ・ 肉料理は主菜のほぼ3つ(SV)分に当たるので、他の食事では主菜(肉・魚・卵・大豆料理)を控えめに、特に脂質の多い料理には注意する。
- ・ 主食と副菜をしっかりとるように心がける。

(2) 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に焦点を絞った活用

厚生労働省では、21世紀における国民健康づくり運動として、「栄養・食生活」をはじめとする9分野70項目の健康づくりの目標等を定めた「健康日本21」を推進しているが、目標値に到達していない項目が多くみられる現状にある。

国民栄養調査結果によると、30～60歳代男性の約3割に肥満がみられ、10年前、20年前に比べると全ての年齢階級において肥満が増えているという深刻な状態である。肥満は糖尿病、高血圧症、高脂血症等、生活習慣病の主要な危険因子であり、その原因には、過食、摂食パターンの異常、運動不足などが考えられている（参考資料1参照）。従って、「食事バランスガイド」を重点的に活用すべき対象として肥満者が挙げられる。また、食事のバランスを失いがちな単身者、子どもに適切な食習慣を教育していく子育てを担う世代にも特別の配慮を行う必要があると考えられる。

このようなことから、「30～60歳代の男性肥満者」、「単身者」、「子育てを担う世代」に焦点を絞った「食事バランスガイド」の活用を併せて示すこととした。

また、各対象について以下のとおり、それぞれメッセージを3つに絞り込んで働きかけていくこととした（参考資料2参照）。

◎30～60歳代の男性肥満者

対象の特徴：

近年の国民栄養調査結果から、「若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。」、「若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。」、「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」などが言える。生活習慣病の予防という視点から、特に30～40歳代男性肥満者を中心としたメッセージとした。

メッセージ：

- ① 食事はバランス良く！夕食は軽めに！
- ② 油を使った料理は控えめに！
- ③ 野菜をもっと食べましょう！副菜は5つ

◎単身者

対象の特徴：

「朝食の欠食率は男女とも20歳代が最も高く、年々増加している。」、「外食・調理済み食品の利用が極めて高い」「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」「若い世代ほど野菜摂取量が少ない。」などが言える。

メッセージ：

- ① 食事が基本。健康は食事から！
- ② 朝食は欠かさず！
- ③ 外食・中食でも、もっと野菜料理を！

◎子育てを担う世代

対象の特徴：

近年母親となる世代の低体重（やせ）が増えている。また子どもにおいても肥満が増えており、食生活の乱れも指摘されていることから、子育てを担う世代に対する内容については、これについても配慮した。

メッセージ：

- ①食事はバランス良く。親子で楽しく。
- ②朝食は欠かさず！
- ③めざせ！野菜大好き！