



1日分の適量を調べましょう!

男性	活動量「低い」		活動量「ふつう」以上
	エネルギー (kcal)	基本形 ±200	2600 ±200
主食	4~5	5~7	7~8
副菜	5~6	5~6	6~7
主菜	3~4	3~5	4~6
牛乳・乳製品	2	2	2~3
果物	2	2	2~3

女性 活動量「低い」 活動量「ふつう」以上 単位: つ(SV)

朝食

- ・ご飯中盛り (主食1.5つ)
- ・具だくさん味噌汁 (副菜1つ)
- ・ほうれん草のお浸し (副菜1つ)
- ・納豆 (主菜1つ)
- ・みかん (果物1つ)

昼食

- ・おにぎり2個 (主食2つ)
- ・鶏のから揚げ1.5ヶ (主菜1.5つ)
- ・ひじきの煮物 (副菜1つ)
- ・ブロッコリーのサラダ (副菜1つ)

夕食

- ・ご飯中盛り (主食1.5つ)
- ・切り干し大根の煮物 (副菜1つ)
- ・野菜サラダ (副菜1つ)
- ・焼きそば (主菜2つ)
- ・柿 (果物1つ)

間食

ロールパン2個 (主食1つ)

牛乳びん1本 (牛乳・乳製品2つ)

合計

エネルギー **2109kcal**

野菜量 **385g**

塩分 **10.2g**