毎日の食事に何をどれだけ食べたらよいでしょう

女子（３０～４９歳）　　１日の食事摂取基準　　身体活動レベルⅠ（低い）
参照体位　　身長　１５８㎝　　体重　　５３㎏

エネルギー（参考値）	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	n－3	n－6
kcal/日	g/日	%エネルギー	mg/日	mg/日	mg/日	μg/日	mg/日	mg/日	mg/日	g/日	g/日	g/日	g/日
1750	50	20～30	2600以上	650	10.5（6.5）	700	1.1	1.2	100	18以上	6.5未満	1.6	8

（　）は月経なし　　2020年（厚生労働省）

バランスよく食べるために、友の会では、何をどれだけ食べたらよいかを目安の量として、毎日の食事作りに役立てています

食事摂取基準から考えた１日に摂りたい食品の組み合わせ

廃棄量を除いた正味の目方　単位（g）

年齢・性別＼食品群		牛乳・乳製品		卵	肉・魚	豆	野菜			果物	穀類	油脂	砂糖
		牛乳	チーズ			大豆製品	青菜	芋	その他の野菜				
1～2歳	男	300	5	50	40	35（みそ5含）	30	50	90	100	110	6	5
	女										90		
3～5歳	男	300	5	50	50	40（みそ5含）	40	50	120	100	170	13	10
	女										150		
6～7歳	男	300	5	50	80	60（みそ7含）	40	50	220	100	200	15	15
	女										170		
8～9歳	男	350	10	50	110	80（みそ10含）	60	50	290	150	240	15	15
	女				100						210		
10～11歳	男	400	10	50	130	80（みそ10含）	60	100	290	150	300	15	20
	女				110						280		
12～14歳	男	450	10	50	140	90（みそ10含）	70	100	290	150	360	25	25
	女	350			120	80（みそ10含）					330		
15～17歳	男	400	10	50	150	90（みそ10含）	70	100	290	150	410	30	25
	女	350			120	80（みそ10含）					300	25	
18～29歳	男	300	10	40	120	80（みそ10含）	60	50	290	150	360	20	20
	女	200	5		100						240	15	
30～49歳	男	300	5	40	120	80（みそ10含）	60	50	290	150	360	20	20
	女	200			100						240	15	
50～64歳	男	300	5	40	120	80（みそ10含）	60	50	290	150	340	20	20
	女	200			100						210	15	
65～74歳	男	300	5	40	120	80（みそ10含）	60	50	290	150	310	15	20
	女	200			100						190	12	
75歳以上	男	200	5	40	120	80（みそ10含）	60	50	290	150	250	15	20
	女				100						160	12	

友の会で考えた食品構成です　2020年改定