

一日の食品の目安 (子ども～大人)

令和2年～
上越市

1	1群		2群			3群						4群				塩分		
	乳牛乳製品	卵	魚介類	肉類	豆・豆製品	野菜		いも類	果物類	きのこ類	海藻類	嗜好品(調味料と併せて砂糖と糖併)	砂糖類	油脂類	ごはん		アルコール	嗜好品
						緑黄色	淡色											
1～2歳	400cc	30～50g (2/3～1個)	20g	20g	40g	45～60g	60～70g	50g	40kcal	4～5g	2～3g	3～5g	3g	1歳:軟飯 80g/食(1日で240g) 2歳:ごはん 90g/食(1日で270g)			2～3g未満	
3～5歳	400cc	50g	30～40g	25～40g	40～50g	80～100g	90～140g	50～60g	80kcal	10～30g	10～20g	10g	6～12g	3～4歳:100g/食(1日で300g) 5歳:110g/食(1日で330g)			3.5g未満	
小学生	1～2年生 (体格の目安)身長120 ^{cm} 、体重22 ^{kg} 。	400cc	50g	50g	50g	80g	100g	150g	80g	80kcal	30g	30g	15g	10g	130g/食(1日で390g)			4.5g未満
	3～4年生 (体格の目安)身長130 ^{cm} 、体重27 ^{kg} 。	400cc	50g	50g	50g	80g	100g	180g	100g	80kcal	50g	30g	20g	20g	160g/食(1日で480g)			5g未満
	5～6年生 (体格の目安)身長143 ^{cm} 、体重36 ^{kg} 。	400cc	50g	50g	50g	100g	150g	200g	100g	80kcal	50g	50g	20g	25g	200g/食(1日で600g)			6g未満
中高生	400cc	50g	60g	60g	120～160g	150～200g	250g	100～120g	80kcal	50g	50g	20g	個人によりまちまち	個人によりまちまち			男 7.5g未満 女 6.5g未満	
大人	200cc	50g(1個)	50g(小1切)	50g(薄切り3枚)	100g(豆腐で1/4丁)	150g	250g	100g	80kcal	50g	50g	20g	個人によりまちまち	個人によりまちまち	純アルコールで20g以下		男 7.5g未満 女 6.5g未満	

果物の80kcalの目安(どれか一つ)
バナナ1本/りんご1/2個/みかん2個

純アルコール20gの目安(どれか一つ)
ビール500cc / 日本酒1合
焼酎 100cc

2 ごはんと油の量の目安

《中高生》

性別	からだの動かす量	一日分の調味料の油	一食当たりのごはん量	
男子	中学生 (体格の目安) 身長160 ^{cm} 、体重49 ^{kg} 。	少ない (文化系の部活など)	25g	200g (1日で600g)
		多い (運動系の部活など)	30g	240g (1日で720g)
	高校生 (体格の目安) 身長170 ^{cm} 、体重60 ^{kg} 。	少ない (文化系の部活など)	30g	230g (1日で690g)
		多い (運動系の部活など)	40g	270g (1日で710g)
女子 (体格の目安) 身長155 ^{cm} 、体重47 ^{kg} 。	少ない (文化系の部活など)	25g	190g (1日で570g)	
	多い (運動系の部活など)	30g	220g (1日で660g)	

中学生以降は男女で体格の差が大きくなってくる時期です。
また、からだの動かす量によっても必要なエネルギー量が変わってきます。
主なエネルギーの元となるごはんとおの量を下の表で確認してみましょう。

《大人》

① からだを動かすことが少ない(座位での仕事が多い) 例:運転手、事務など

身長	一日分の調味料の油	一食当たりのごはん量
140cm～144cm	6g	90g (1日で270g)
145cm～149cm	10g	100g (1日で300g)
150cm～154cm	10g	120g (1日で360g)
155cm～159cm	15g	130g (1日で390g)
160cm～164cm	20g	140g (1日で420g)
165cm～169cm	20g	150g (1日で450g)
170cm～174cm	20g	170g (1日で510g)
175cm～179cm	25g	180g (1日で540g)
180cm～184cm	25g	190g (1日で570g)

② からだを動かすことが多い(主に立ち仕事) 例:製造業、接客業など

身長	一日分の調味料の油	一食当たりのごはん量
140cm～144cm	10g	100g (1日で300g)
145cm～149cm	10g	120g (1日で360g)
150cm～154cm	20g	140g (1日で420g)
155cm～159cm	20g	150g (1日で450g)
160cm～164cm	20g	170g (1日で510g)
165cm～169cm	25g	180g (1日で540g)
170cm～174cm	25g	190g (1日で570g)
175cm～179cm	25g	210g (1日で630g)
180cm～184cm	30g	230g (1日で690g)

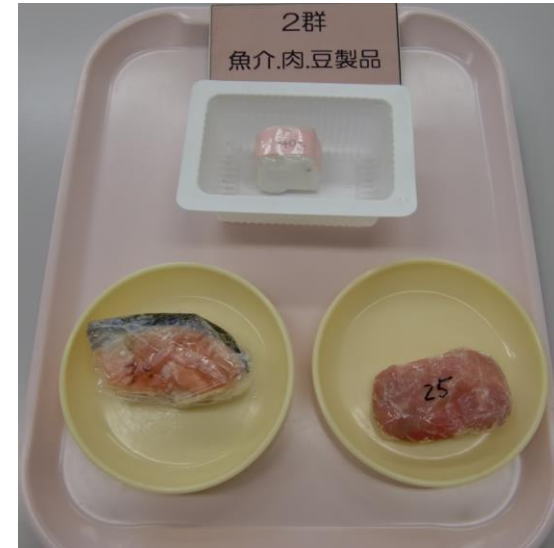
😊 健診結果によっても食べ方は変わります。
詳しくは栄養士にご相談ください。

3歳の1日の食品目安量

① 栄養バランスを完全にする



② 筋肉や血液を作る



③ からだの調子をよくする



④ 力や体温のもとになる



小学校1・2年生の1日の食品目安量

① 栄養バランスを完全にする



② 筋肉や血液を作る



③ からだの調子をよくする



④ カや体温のもとになる



大人の1日の食品目安量

① 栄養バランスを完全にする



② 筋肉や血液を作る



③ 身体の調子をよくする



④ カや体温のもとになる



※ 健診結果によって目安量が異なります。詳しくは、上越市健康管理ファイルの食-2「食品の基準量」を確認してください。