

体に合わせた食べ方を確認したい方へ

食 品 の 基 準 量

健診データで一日の食品の種類と目安量を決めます。

(令和6年3月改定)

★ 健診結果 ↓		1群		2群			3群						4群					調味料
	私の目安量 関連項目など	乳牛製品・ 卵	卵	魚介類	肉類	豆製品・ 豆	野菜		いも類	果物類	きのこ類	海藻類	砂糖類 調味料と嗜好品の砂糖併せて	油脂類	穀類	純ーアルル	嗜好品	食塩
							緑黄色	淡色										
肥満症	BMI 25以上 (果糖・砂糖・甘味料を控える) (食物繊維十分に)	200cc	60g (卵1個)	70g 1切	70g 薄切り肉3枚	150g (豆腐で小1パック)	200g	250g	100g	40kcal	50g	50g	10g	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1～2日		男7.5g 女6.5g 未満
脂質異常症	LDLコレステロール高い人 食品のコレステロール200mg以下	200	30			200 (豆腐で)	150	250	100	80kcal	50	50	20	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1～2日		6g 未満
	中性脂肪	200	60			150 (豆腐で)	150	250	100	80kcal	50	50	10	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1～2日		6g 未満
	(高血糖) 糖尿病	吸収しやすい糖質制限 (果物・砂糖)	200			60	150 (豆腐で)	150	250	100	80kcal 厳守	50	50	10	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1～2日 糖類の入ったアルコールは控える	
高血圧	塩分制限6g未満 味噌汁1日1杯 漬物なし かけ醤油なし	200	60			150 (豆腐で)	150	250	100	80kcal	50	30	20	個人によりまちまち	個人によりまちまち	男性20g以下 女性10g以下 週休1～2日		6g 未満
高尿酸	総プリン体量400mg以下	200	60			150 (豆腐で)	150	250	100	80kcal	50	50	20	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1～2日		男7.5g 女6.5g 未満
上記以外 (上記の項目に何も該当しない場合)		200	60			種類によってプリン体・コレステロールの含有量が違う		150 (豆腐で)	150	250	100	80kcal	50	50	20	個人によりまちまち	個人によりまちまち	20g以下 週休1～2日

↓
裏面参照

腎臓病	慢性 eGFR45未満 または 尿蛋白(+)以上																	
		※腎機能低下時の食事療法は、健診結果等の状況により医師・栄養士と相談して進めましょう。																

体の使い方と身長からみる目安の量(50歳以上)

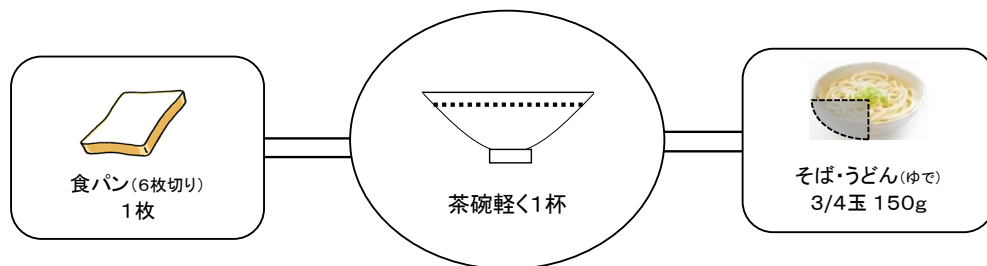
①少ない(事務・運転手・農閑期など)

身長からのおおよその目安	1日の調味料として使う油	一食あたりのご飯	エネルギー
140cm～144cm	5g	100g	1,300キロカロリー
145cm～149cm	5g	110g	1,400
150cm～154cm	10g	120g	1,500
155cm～159cm	10g	140g	1,600
160cm～164cm	15g	150g	1,700
165cm～169cm	15g	170g	1,800
170cm～174cm	20g	190g	1,900
175cm～179cm	20g	200g	2,000
180cm～184cm	25g	210g	2,100

②多い(製造業・農繁期など)

身長からのおおよその目安	1日の調味料として使う油	一食あたりのご飯	エネルギー
140cm～144cm	5g	110g	1,400キロカロリー
145cm～149cm	10g	120g	1,500
150cm～154cm	15g	140g	1,600
155cm～159cm	15g	160g	1,700
160cm～164cm	15g	170g	1,800
165cm～169cm	20g	180g	1,900
170cm～174cm	20g	200g	2,000
175cm～179cm	25g	220g	2,200
180cm～184cm	30g	250g	2,300

ごはん100gに相当する目安

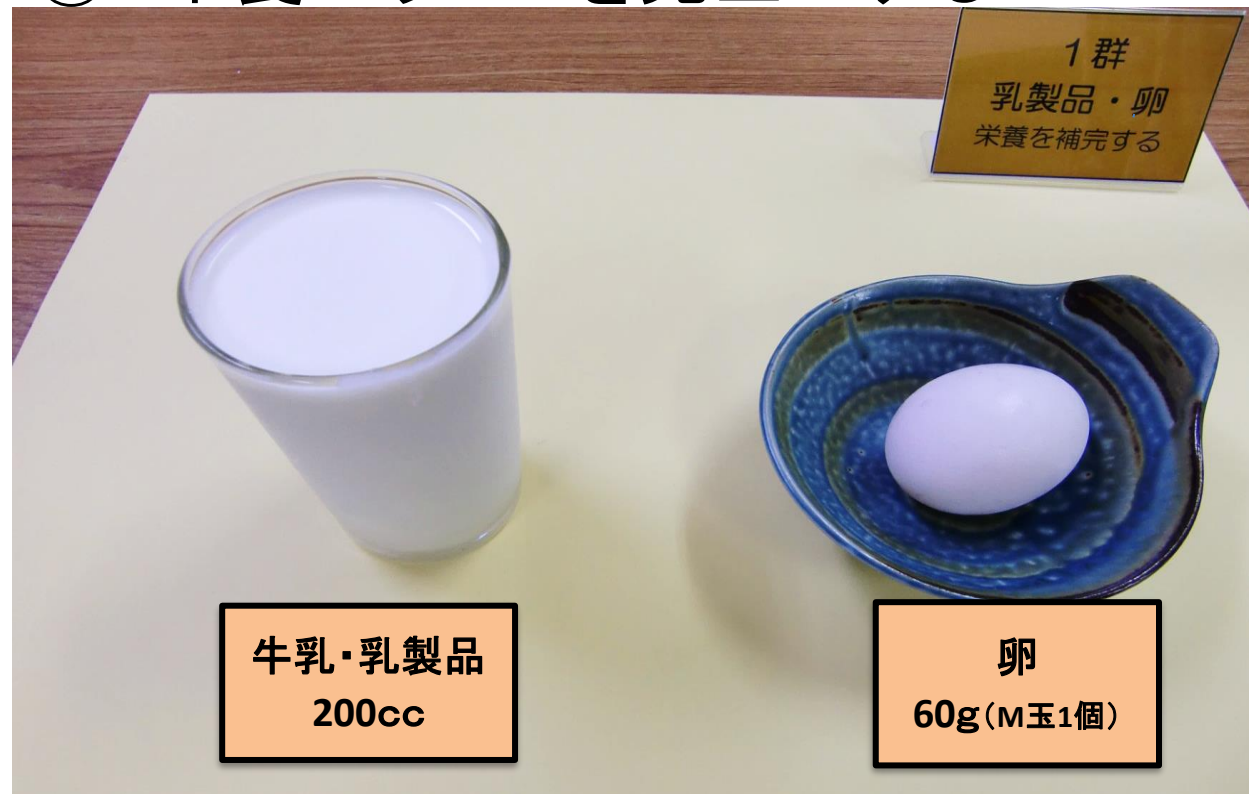


<米1合(150g)を炊くと>

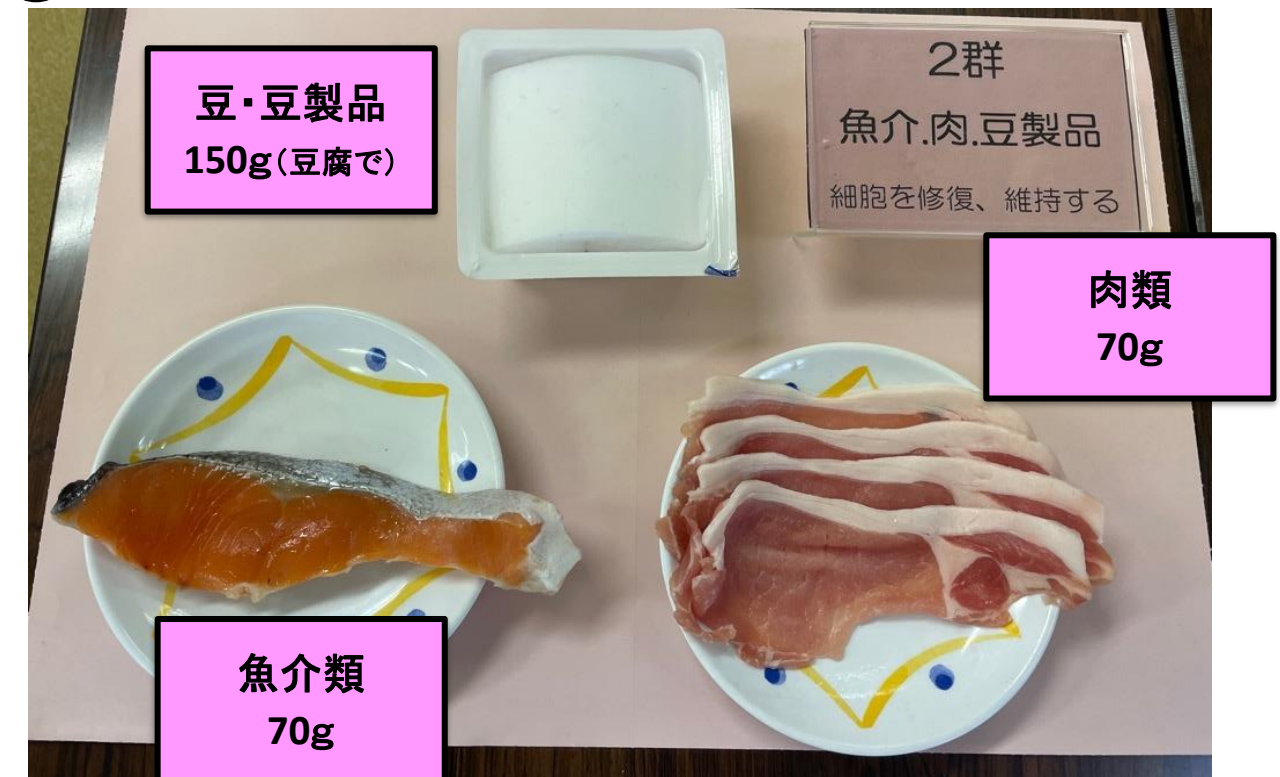
ごはん350g

大人の1日の食品目安量

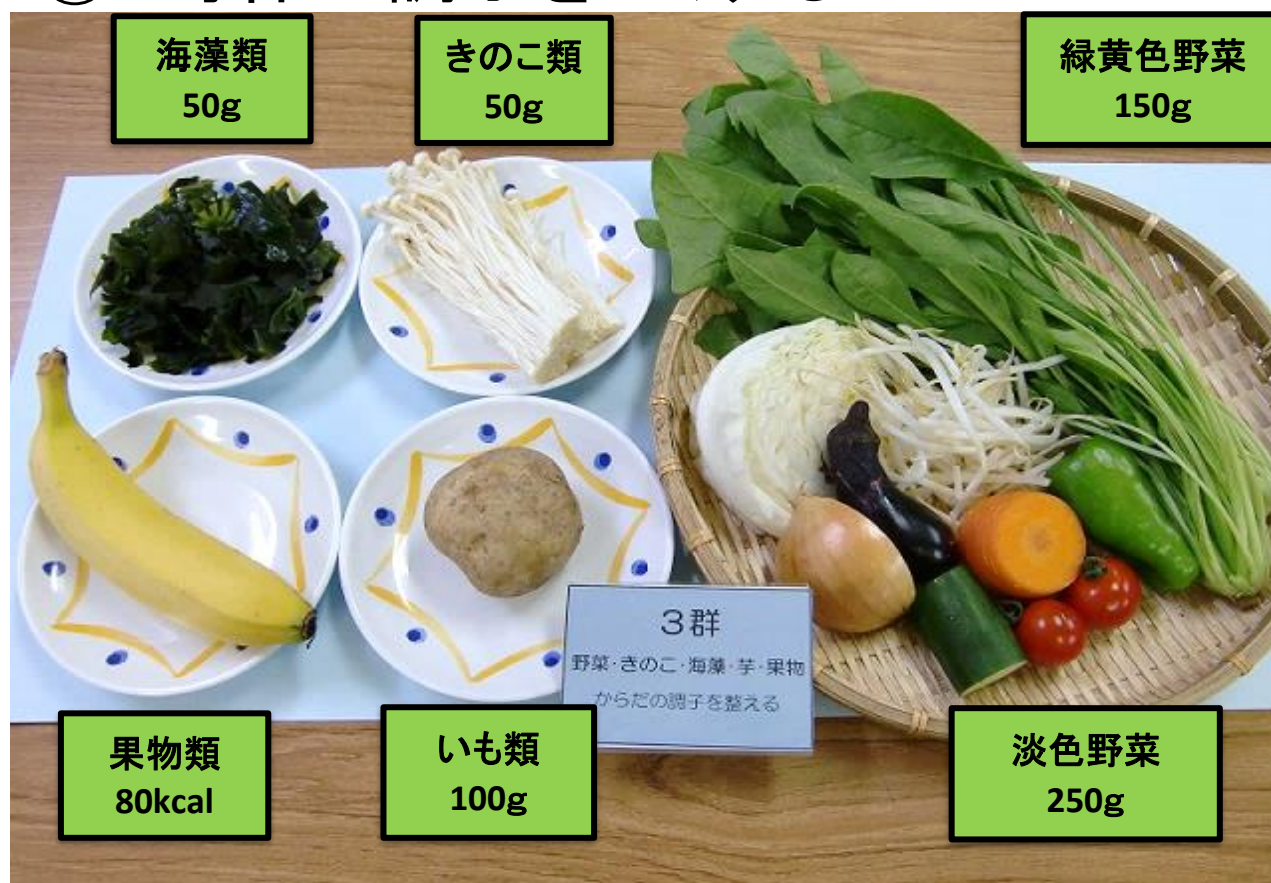
① 栄養バランスを完全にする



② 筋肉や血液を作る



③ 身体の調子をよくする



④ 力や体温のもとになる

