

# まずはここから！食事の基本

エネルギーが適切に必要な栄養素が含まれているバランスの良い食事を心がけましょう。ポイントは毎食**主食**・**主菜**・**副菜**の3つの料理を揃えることです。3つの料理には、ほぼまんべんなく必要な栄養素が含まれています。

## 食事の基本

### 適正エネルギーを知り食べ過ぎないようにする

1日の推定エネルギー必要量（身体活動レベル「ふつう」の場合）

性別	男性	女性
18～29（歳）	2650	2000
30～49（歳）	2700	2050
50～64（歳）	2600	1950
65～74（歳）	2400	1850

※身体活動レベルが「ふつう」とは、日常生活の内容が、座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合  
 ※1日の推定エネルギー必要量の詳しい計算方法は別ページの「1日に必要なエネルギーを計算してみましょう！」参照してください。

「日本人の食事摂取基準2020年度版より作成」

### 適正エネルギー内でバランスよく食べる

#### 【2000kcal/日の場合の1食当たりの食事の目安量】

#### 主食

ごはん、パン、麺など

ご飯の場合  
200g



- おかずに芋、かぼちゃ、トウモロコシなど糖質の多い食材を使う場合は、主食の量を調整しましょう。
- 量の目安としてはパックごはん1P200gくらい、コンビニのおにぎりは100g前後です。

#### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品など

肉や魚の場合  
70～100g



- 1日3回の食事で魚、肉、卵、大豆製品をまんべんなく食べましょう。
- 揚げ物など、脂質をとり過ぎないようにしましょう。
- 量の目安としては鮭1切れ約90gくらいです。

#### 副菜

野菜、海藻、きのこ類など

合わせて  
120～200g



- 野菜類は血糖値の上昇を抑えるために不可欠の食品です。肉や魚の1.5～2倍量を食べるようにしましょう。

#### 果物は毎日食べよう

果物の摂取量が少ないとがんになるリスクが高まるとされています。ただし、果物は糖質が多いため、とり過ぎるは肥満の原因になもなります。1日100～200gを目安に適量食べましょう。

#### 乳製品は適量とろう

1日に飲みたい牛乳の目安量は200ml(コップ1杯)です。それ以上飲みたい、ヨーグルトなどほかの乳製品もとりたい、体重が気になる方は「低脂肪」や「無脂肪」を選びましょう。

### 食事は1日3食、規則正しく食べる

時間が不規則な食事や欠食などで空腹状態が長く続くと、体は生命維持の危機を感じ脂肪を蓄えようとします。結果、体脂肪を溜め込みやすい体質へ変化していきます。そうならないために、3食の時間を決め、食事を抜かないように習慣づけることが大切です。