

＼6月は食育月間です／

## からだに必要な栄養 とれていますか？

たくさんの食品がある中で、みなさんはどのような方法で食べるものを選んでいますか？実は、私たちの身体の細胞を維持するために必要なエネルギー量や栄養素量は、「日本人の食事摂取基準」により示されています。基準に基づいた食品の目安量（成人）は表のとおりで、1群から4群の食品を組み合わせることでバランスの良い食事になります。ぜひ日々の食生活の参考にしてみてください。

### 《1～3群：主として栄養素源となる食品：必要量に個人差はありません》

1 日 の 基 準 量	1群		2群		
	牛乳・乳製品	卵	魚介類	肉類	豆・豆製品
	200g	60g	70g	70g	150g
食品例					
	牛乳 1 本	L サイズ卵 1 個	鮭 1切れ	豚もも薄切り 2 枚	豆腐 1/3 丁

1 日 の 基 準 量	3群					
	野菜		いも類	果物類	きのこ類	海藻類
緑黄色	淡色					
150g	250g	100g	80kcal	50g	50g	
食品例						
	にんじん 1/2 本、 ほうれん草 1 束	キャベツ 2 枚、 玉ねぎ 1/2 個、 なす 1 本	じゃがいも 1 個	りんご 1/2 個	しめじ 1/2 袋	乾燥わかめ 大さじ 1

### 《4群：主としてエネルギー源となる食品：必要量は年齢・性別・身長・体重・動き方で変わります》

食品例	4群			嗜好品		食塩
	穀類	砂糖類	油脂類	アルコール	菓子類	目標量：男性 7.5g未満、(1 日) 女性 6.5g 未満 ( )内は塩分量目安
	ごはん パン 麺など	はちみつ ジャム など	サラダ油 ドレッシング バターなど	ビール・焼酎 ワインなど	ようかん チョコ あめなど	みそ大さじ 1(約 2g) しょうゆ大さじ 1(約 3g) めんつゆ 3 倍大さじ 1(約 2g) ポン酢大さじ 1(約 2g)

4群の食品については、年齢、性別、身長、体重、動き方などにより変わります。また、健診の結果によっても基準量が異なりますので、詳しく知りたい方、食生活について相談したい方は下記までお問い合わせください。なお、主治医より食事について指示のある方は、そちらに従ってください。