

身体活動量と 1日に食べる量の関係は？

みなさんは、自分の「身体活動量」を知っていますか？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかは、性別、年齢、そして「身体活動量」によって異なります。

まずは自分の身体活動量を知って、1日に食べる量を決めましょう。

食べる量は、いくつ？

以下の表を参考にして、「食事バランスガイド」のコマの大きさ（食事の適量）を決めましょう。

※「食事バランスガイド」では、身体活動レベル「ふつう」「高い」に該当する人を「ふつう以上」としています。身体活動レベルが「高い」人は、その内容や時間に応じて適宜調整が必要です。

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6～9歳	1,400 ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ
女性 6～11歳 70歳以上						
男性 70歳以上	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ
女性 12～17歳 18～69歳						
男性 10～11歳	2,400 ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは 2～4つ)	2～3つ
女性 12～17歳 18～69歳						

身体活動量: 低い
身体活動量: ふつう以上

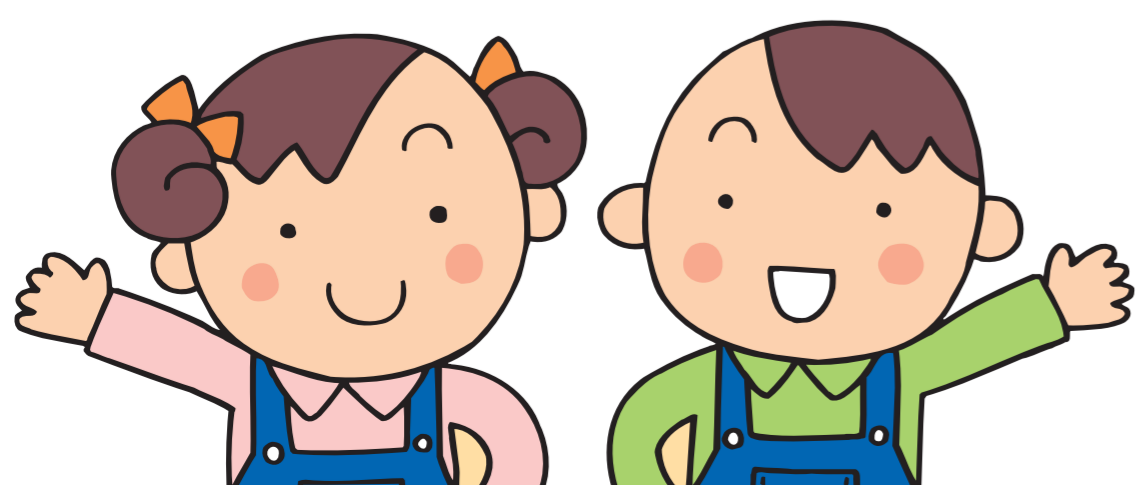
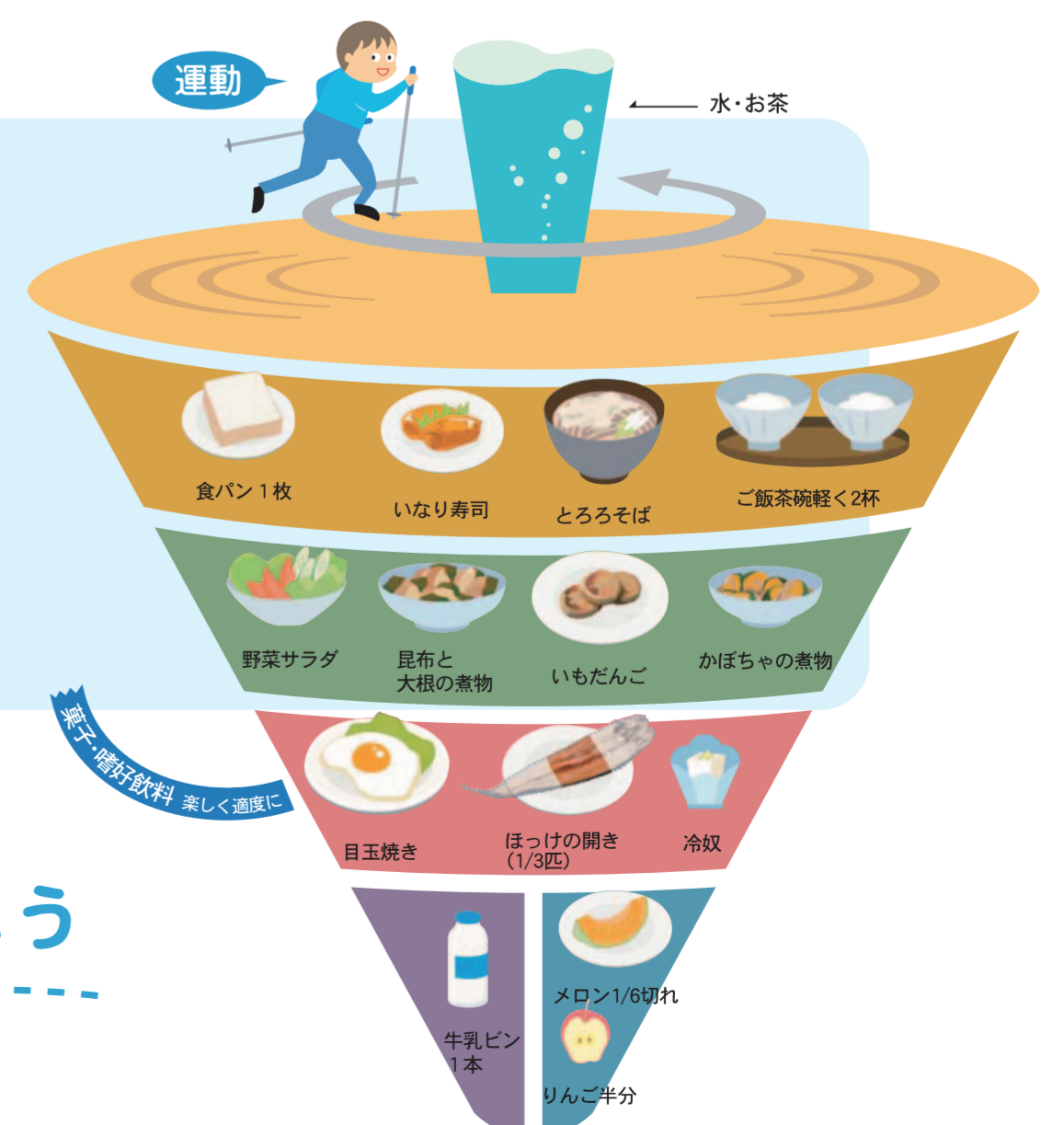
身体活動量の見方
「低い」: 1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」: 「低い」に該当しない人

単位: つ (SV)
SVとは、サービング (食事の提供量) の略です。

参考: 農林水産省 適量チェック! CHART

食事バランスガイドって？

1日分の食事を、コマのイラストで表現。
食事バランスがよいと、コマが回り続けます。



ぴったりの食事量を見つけよう