



1日に必要なエネルギー量

年齢	男性		女性	
	1日あたり	1食あたり	1日あたり	1食あたり
50~69歳	2,450kcal	820kcal	1,950kcal	650kcal
70歳以上	2,200kcal	740kcal	1,700kcal	570kcal



※厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2010年版 身体活動レベルⅡ(ふつう)の場合
 →身体活動レベルⅡ(ふつう)とは、座って過ごすことが多い生活だが、立ち仕事あるいは買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを行う場合を言います。

✔いつもの食事をチェック

- 食事を抜くことがある
- 「ごはん、みそ汁、漬物」など、簡単に食事を済ませることが多い
- いつも同じものを食べる人が多い
- 炒め物、揚げ物など油料理を食べることが少なくなった
- 牛乳、乳製品はあまり食べない
- やわらかいものばかり食べるようになった

一つでも がついたら要注意！摂取エネルギーが不足している可能性があります。

献立の組み合わせ方

食事は、主食・主菜・副菜をそろえて

副菜

野菜、海藻、きのこ、いもなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む体の調子を整えます。

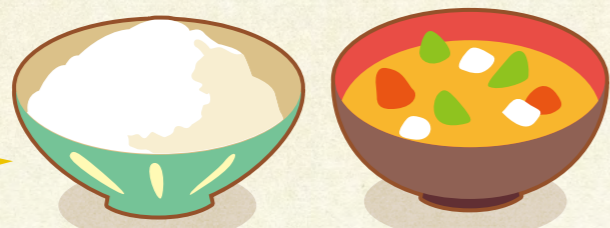


主菜

魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理で、たんぱく質を多く含む、体をつくるもとになります。

主食

ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含む、エネルギーのもとになります。



汁物

みそ汁、お茶、牛乳、スープなど。

この他に1日1~2回果物を食べましょう。

「野菜まるごとレシピ集」を使ったおすすめ献立

この食事は女性の1日の目安です。

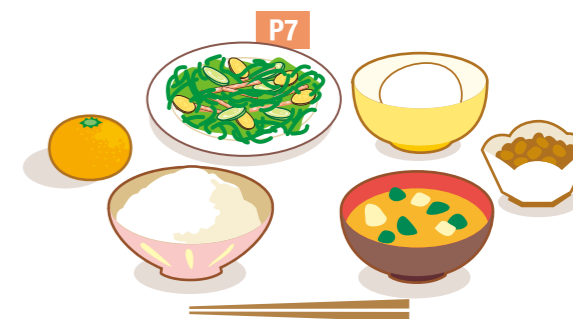
合計 エネルギー：1,800kcal 塩分：8.0g

健康維持のためには、食事を抜くことなく、1日3回きちんと食べることが基本です。

献立例

朝

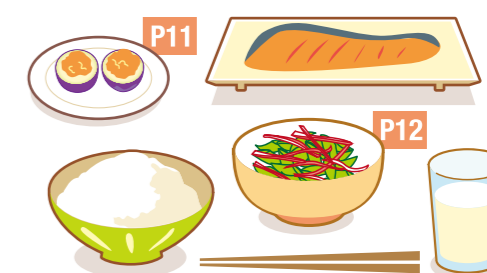
- ごはん
- 温泉卵
- 納豆
- おかひじきとハムの香り炒め P7
- わかめ、じゃがいもみそ汁
- くだもの



エネルギー：600kcal 塩分：3.0g

昼

- ごはん
- 焼き魚
- さやいんげんとかにかまの中華和え P12
- 丸なす田楽 P11
- 牛乳



エネルギー：600kcal 塩分：2.5g

夕

- ごはん
- 白菜と豚肉のトロミ炒め P16
- かぼちゃのコロコロサラダ P15
- 大根の香味和え P19
- くだもの
- お茶



エネルギー：600kcal 塩分：2.5g

※栄養価は、ごはん1杯を150g、牛乳1杯200mlとして計算しています。
 ※男性の場合は、1回の食事にいも料理やヨーグルトを追加したり、ごはんを多くすると不足分を補うことができます。