

## 1日に必要な栄養素とエネルギーの量は？

1日に必要とする栄養素とエネルギーの摂取量は、  
性別・年齢別 エネルギーは、さらに身体活動レベル別に分けられています。

ここでは、栄養素の5つの指標のうち、主として推奨量あるいは目安量を基準に設定し、生活習慣病にかかわる栄養素については目標量を示した。

年齢	エネルギー(身体活動レベル別)(kcal)						たんぱく質 (g)		脂肪エネルギー比率(%) <sup>①</sup>	炭水化物エネルギー比率(%) <sup>②</sup>	カルシウム (mg)	
	Ⅰ(低い)		Ⅱ(ふつう)		Ⅲ(高い)		推奨量		目標量	目標量	推奨量	
	推定エネルギー必要量						推奨量		目標量	目標量	推奨量	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男女	男女	男	女
15～17歳	2,450	2,000	2,750	2,250	3,100	2,500	60	55	20以上30未満	50以上70未満	800	650
18～29歳	2,250	1,700	2,650	1,950	3,000	2,250	60	50	20以上30未満	50以上70未満	800	650

①脂肪エネルギー比率とは、総エネルギー摂取量に占める脂質由来のエネルギーの割合

②炭水化物エネルギー比率とは、総エネルギー摂取量に占める炭水化物由来のエネルギーの割合

年齢	マグネシウム (mg)		リン (mg)		鉄 (mg)		亜鉛 (mg)		ビタミンA (μgRE) <sup>③</sup>		ビタミンD (μg)		ビタミンE (mg) <sup>④</sup>	
	推奨量		目安量		推奨量		推奨量		推奨量		目安量		目安量	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
15～17歳	350	300	1,200	1,000	9.5	10.5 (月経あり)	13	9	900	650	4.5	4.5	8.0	7.0
18～29歳	340	270	1,000	900	7.0	10.5 (月経あり)	12	9	650	650	5.5	5.5	7.0	6.5

③ビタミンAの単位のREはレチノール当量を示す。④ビタミンEは、α-トコフェロールについて算定してある。

年齢	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)		ビタミンB <sub>2</sub> (mg)		ナイアシン (mgNE) <sup>⑤</sup>		ビタミンC (mg)		コレステロール (mg)		食物繊維 (g)		食塩相当量 <sup>⑥</sup> (g)	
	推奨量		推奨量		推奨量		推奨量		目標量		目標量		目標量	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
15～17歳	1.5	1.2	1.7	1.4	16	13	100	100	—	—	—	—	9.0未満	7.5未満
18～29歳	1.4	1.1	1.6	1.2	15	11	100	100	750未満	800未満	19以上	17以上	9.0未満	7.5未満

⑤ナイアシンの単位のNEは、ナイアシン当量を示す。

⑥日本人の食事摂取基準は、ナトリウム(mg)と食塩相当量(g)の両方を示しているが、ここでは食塩相当量だけを示した。

出展：「文部科学省検定済教科書 高等学校家庭科用

高等学校 改訂版 家庭総合 生活に豊かさをもとめて」

株式会社 第一学習社

## バランスよく食べましょう!!

食品を栄養的な特徴が似たものを4つのグループ（食品群）に分けています。  
それぞれの食品群からバランスよく食品を選択し、偏りのない食事を心がけましょう。

26 四つの食品群と食品群別摂取量のめやす（1日にこれだけ食べよう）  
（15～17歳男女，身体活動レベルⅡ）

（香川芳子案）

	第1群	第2群	第3群	第4群
摂取量(g)	乳・乳製品 400 卵 50	魚介・肉 180 豆・豆製品 100	野菜 350 いも類 100 果物 200	穀類 400 砂糖 10 油脂 30
食品の概量	牛乳360g 300g 卵1個 1個 チーズ40g 30g	魚80g 80g 豆腐1/3丁 1/4丁 肉80g 60g	ほうれんそう 2枚 3株 3株 3株 キャベツ 2枚 2枚 しいたけ 1個 1個 ぎゅうり 2g 1本1本 ひじき 2g いも類 1個 1個 りんご 1個 1個	米1.8カップ 1.4カップ パン2枚 2枚 砂糖 大さじ1 1 油 大さじ3 2
栄養的特徴	栄養を完全にする 良質たんぱく質，脂質， カルシウム，ビタミンA， ビタミンB <sub>1</sub>	筋肉や血をつくる たんぱく質，脂質， カルシウム，ビタミンA， ビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub>	からだの調子をよくなる カロテン，ビタミンC， 無機質，食物繊維	主にエネルギー源となる 糖質，脂質

（注）摂取量のめやすのうち，男性の数値は青色，女性の数値は赤色で示す。3群の野菜350には，きのこ類，海藻類の量も含む。

出展：「文部科学省検定済教科書 高等学校家庭科用

高等学校 改訂版 家庭総合 生活に豊かさをもとめて」

株式会社 第一学習社

## 組み合わせを工夫しましょう !!

ファーストフードのセットメニューでは、脂質が多く、ビタミン・ミネラルが不足し、コンビニで簡単にすませた食事では、全体的に栄養素が不足してしまいます。和食献立（一汁三菜）では、バランスのよいメニューになりますが、カルシウムが不足ぎみなので、カルシウムの多い青菜や小魚、乳製品などをプラスお昼の食事です不足したものは夕食に足すなどし、1日3回の食事をバランスよくとるように心がけましょう。

### よく選ぶメニューと一汁三菜のあるメニュー

#### ファーストフードのセットメニュー

■ビッグサイズバーガー ■ポテト(M) ■コーラ(M)



身体活動レベルⅡ(あつろ) 15～17歳の男子における1日の食事摂取基準の1/3を100%とし、その充足率を示した。

#### コンビニで簡単に

■カップラーメン ■おにぎり(80g)2個



#### 和風献立(一汁三菜)

■ご飯 ■味噌汁 ■ぶりの照り焼き ■筑前煮 ■おひたし



**解説** ファーストフードでは脂質が多くビタミン、ミネラルが不足している。コンビニで簡単に食べた場合には全栄養素が不足している。一汁三菜のメニューではビタミン、ミネラルが多く摂取できバランスがよいが、食塩相当量が多く、カルシウムが不足ぎみなので、1日のうちの他の食事で注意が必要である。