

# ライフステージ別 バランス食



身体を健康に保つための「バランス食」を、各年齢ごとに1日の目安量として表しています。  
 体重の変化や健診結果などの、身体の状態及び変化を確認の上、個人に応じた量や内容を調整しましょう。  
 詳しくは、管理栄養士などにご相談下さい。

手のひらスケール



群	主な働き	食品	成人の目安量	成人	妊婦		授乳期	幼児		小学生	中学生	高校生
				18歳～	中期	後期		1～2歳	3～5歳	6～11歳	12～14歳	15～17歳
1群	栄養を完全ににする	乳製品	牛乳なら (コップ1杯) 200ml	200ml	200ml	400ml	300ml	350ml	400ml			
		卵	卵なら (1個) 50	50	50	25～50	50					
2群	血や筋肉など身体 の材料になる	魚	1/2切れ (手のひら1杯) 50	50	50～60	50～65	50～60	15～20	30～40	40～50	60～70	
		肉	薄切り2～3枚 (手のひら1杯) 50	50	50～60	50～65	50～60	15～20	25～40	40～50	60～70	
		豆製品	沖縄豆腐なら (1/12丁) 80	80	120	30	30～50	60～70	90～120			
3群	身体の調子を 良くする	緑黄色野菜	にんじん、 からし菜、 トマトなど (両手1杯) 150	150	200～250	50～60	70～100	100～150	150～200			
		淡色野菜	もやし、玉ねぎ、 キャベツ、 白菜など (両手1～2杯) 200～250	200～250	250	70～120	100～140	150～200	250～300			
		きのこ	えのき、しめじ など (1/4袋) 50	50	50	5	15	30～50	50			
		海そう	ひじき、わかめ など (水戻し後) 30～50	30～50	50	50	30～50	15	20	30	30～50	
		果物	みかん、 りんごなど (80kcal) 80kcal	80kcal	80～120kcal	40kcal	80kcal					
		いも類	じゃがいも (中1個) 100	100	100	40～50	40～50	80～100	100～120	100～120		
4群	カや体温となる	主食	ごはん (おにぎり1個 =約100g)	活動量などによって、必要な量が個人で変わります。※1食の目安量								
		砂糖	砂糖 (スティックシュガー 1本=3g) 10～20	活動量などによって、必要な量が個人で変わります。								
		油	油 (カレースプーン 1杯=約10g) 10	活動量などによって、必要な量が個人で変わります。								
調味料	しょうゆ (大さじ1) 18	18	18		9		12		18			
	みそ (大さじ1/2) 9	9	9		3		6		9			
	塩 (ひとつまみ) 1.5	1.5	1.5		0.5		0.5		1		1.5	

※単位がない数値は、すべて(g)。赤字は成人の目安量より多い食品です。