

区分	料理例 *〔副菜2〕などの表現は、副菜も2つ(SV)含まれていることを示しています。
主食	1つ分 =  ご飯 (茶碗小盛り) =  おにぎり (1個) =  食パン (6枚切り1枚) =  そばきい(田舎そば) =  ロールパン (2個)
	1.5つ分 =  ご飯 (茶碗中盛り) =  炊き込みごはん (副菜1) =  まぜめし (副菜1、主菜1) =  かんぱち漬け丼(主菜2)
	2つ分 =  からいもごはん =  焼きいも、ふかしいも (中1本) =  鹿屋ひつまぶし (主菜3) =  カレーライス (副菜2、主菜2) =  かごしまラーメン =  うどん
副菜	1つ分 =  落花生の五目煮 =  ひじきの煮物 =  たけのこの佃煮 =  かぼちゃの煮物 =  きんぴらごぼう =  かのやの豚汁 (主菜1) =  てんぷんだんご汁
	=  がね =  野菜サラダ =  にがうりのおかか和え =  ポテトサラダ =  簡単きゅうりのわさび漬 =  落花生豆腐
2つ分 =  さといもコロケ (主菜1) =  野菜炒め =  かぼちゃスープ	
主菜	1つ分 =  目玉焼き =  冷奴 (1/4丁) =  肉じゃが (副菜3) =  納豆 =  エビのかきあげ =  豚味噌
	2つ分 =  さつま揚げ =  豚骨煮 (副菜3) =  黒豚のきょうざ (副菜1) =  あじの開き =  キビナゴの唐揚げ
	3つ分 =  鶏の唐揚げ =  黒豚のしょうが焼き =  黒豚のとんかつ =  ピーマンの肉詰め (副菜2)
牛乳・乳製品	1つ分 =  牛乳(コップ半分) =  ヨーグルト(1パック) =  チーズ(1片) =  スライスチーズ(1枚)
	2つ分 =  牛乳(200ml)
果物	1つ分 =  みかん(1個) =  なし(1/2個) =  巨峰(1/4房) =  メロン(1/8個) =  いちご(6個) =  びわ(2個)
	=  ぼんかん(1個) =  ぼんたん(1/4個) =  きんかん(5個)

どれだけ 年齢や性別、活動レベルによって適量が変わります。

男性	1日に必要なエネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
3～5才	1,250～1,300kcal	3～4	4	3	2	1～2	3～5才
6～9才	1,400～2,000kcal	4～5	5～6	3～4	2	2	6～11才
70才以上 活動量が低い							12～69才 活動量が低い
10～11才	2,200kcal (±200kcal)	5～7	5～6	3～5	2	2	70才以上
12～69才 活動量が低い							12～69才 活動量がふつう以上
70才以上 活動量がふつう以上	基本形						
12～69才 活動量がふつう以上	2,400～3,000kcal	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3	

\*活動量「低い」……………1日のうち座っていることがほとんど

「ふつう以上」……………歩行・軽い運動などを1日5時間程度行っている(さらに強い運動や労働を行っている場合は、より多くのエネルギーが必要)