

# 食事摂取基準（2020年版）から考えた一日にとりたい食品の組み合わせ

## － 目 安 の 量 －

廃棄量を除いた正味の量の目方 単位（g）

年齢・性別		食品	牛乳・乳製品		卵	肉・魚	豆	野菜			果物	穀類	油脂	砂糖
			牛乳	チーズ			大豆製品	青菜	芋	その他の野菜				
身体活動レベルⅡ	1～2歳	男	300	5	50	40	35(みそ5含)	30	50	90	100	110	6	5
		女										90		
	3～5歳	男	300	5	50	50	40(みそ5含)	40	50	120	100	170	13	10
		女										150		
	6～7歳	男	300	5	50	80	60(みそ5含)	40	50	220	100	200	15	15
		女										170		
	8～9歳	男	350	10	50	110	80(みそ10含)	40	50	290	150	240	15	15
		女				100						210		
	10～11歳	男	400	10	50	130	80(みそ10含)	60	100	290	150	300	15	20
		女				110						280		
	12～14歳	男	450	10	50	140	90(みそ10含)	70	100	290	150	360	25	25
		女	350			120						80(みそ10含)		
	15～17歳	男	400	10	50	150	90(みそ10含)	70	100	290	150	410	30	25
		女	350			120						80(みそ10含)	300	
身体活動レベルⅠ	18～29歳	男	300	10	40	120	80(みそ10含)	60	50	290	150	360	20	20
		女	200	5		100						240	15	
	30～49歳	男	300	5	40	120	80(みそ10含)	60	50	290	150	360	20	20
		女	200			100						240	15	
	50～64歳	男	300	5	40	120	80(みそ10含)	60	50	290	150	340	20	20
		女	200			100						210	15	
	65～74歳	男	300	5	40	120	80(みそ10含)	60	50	290	150	310	15	20
		女	200			100						190	12	
	75歳以上	男	200	5	40	120	80(みそ10含)	60	50	290	150	250	15	20
		女				100						160	12	