

～ おいしく・かしこく・健康づくり ～

スマートイート

Smart Eat

～ 自分に合った「ごはん」の目安量を知っていますか？ ～

食事のバランスをととのえるためには、主食(ごはん・パン・麺)と主菜(肉・魚・卵・大豆製品)と副菜(野菜・きのこ・海藻等)をそろえて、適量を食べることが大切です。自分に合ったごはんの目安量を確認しましょう。

＜1＞ 活動レベルを確認します

体の大きさや活動量によって、必要なエネルギーや主食の量は変わります。

活動レベル(I)

- ・デスクワーク
- ・1日30分程度の歩行  
(家事や買い物、通勤、散歩など)



活動レベル(II)

- ・立ち仕事や歩き仕事
- ・育児
- ・1日1時間程度の軽い運動  
(通勤、ジョギングなど)



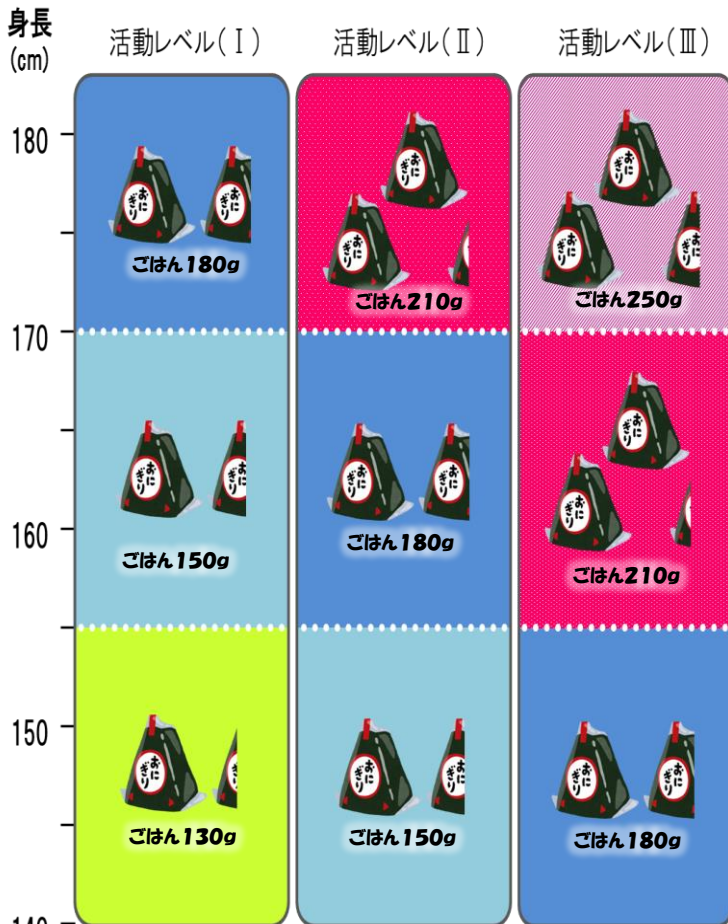
活動レベル(III)

- ・肉体労働(引っ越しや宅配業者、建設業、農繁期の農作業、漁業)
- ・激しいスポーツやトレーニングの習慣がある



＜2＞ ごはんの目安量を確認します

＜1＞で確認した活動レベルと自分の身長を下の図に当てはめてみましょう。



(1食あたり)

コンビニ おにぎり11.5個 = ごはん 150g

＜ ごはん 150gと同じエネルギーの主食 ＞

 食パン6枚切り 1と1/2枚	 うどん1玉 250g	 角もち2つ 100g
---	--	--

【お問合わせ】

鶴岡市健康福祉部 健康課 成人保健係  
〒997-0033 鶴岡市泉町5番30号  
鶴岡市総合保健福祉センター にこふる内  
0235-25-2111(内線375)



おいしく・かしこく・健康づくり