

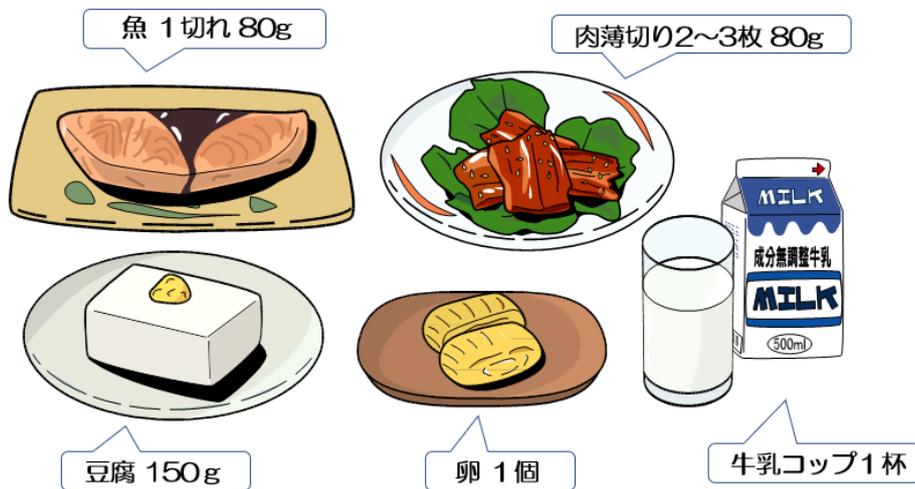
どの  
くらい  
食べる？

## 主菜・副菜の量について

主菜・副菜（おかず）は、この量を1日の目安としてください。  
主食（ごはん）の量は体格により異なります。

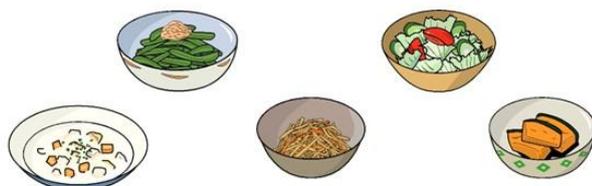
毎食、主菜（魚・肉・卵・大豆製品  
・牛乳・乳製品のいずれか）を食べる

1日にこれくらい食べましょう



毎食、副菜（野菜・きのこ・海藻など）  
を食べる

1日に5皿分程度食べましょう



野菜は350g  
食べましょう



- ・茹でる、煮るなど、熱を加えるとかさが減り、たくさん食べることができる
- ・常備菜として、多めに作っておくと便利
- ・旬の野菜は、ビタミン、ミネラルが豊富！
- ・野菜や海藻の乾物や冷凍野菜は少量ずつ上手に利用する

# BMI（体格指数）チェック

健康を維持していくために、目標とするBMI(体格指数)の範囲が示されています。  
下の表よりご自身の体重が適切かどうか確認してください。

BMIは、体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m) で求められます

## 適切な体重は？

身長と年齢より示した体重の範囲内にあなたの体重が入っていれば、目標とするBMIの範囲内の体重で適正といえます

目標とするBMIより算出した体重範囲早見表

身長(cm)	18~49歳 体重(kg)	50~64歳 体重(kg)	65歳~ 体重(kg)
140	36.3~48.8	39.2~48.8	42.1~48.8
145	38.9~52.4	42.1~52.4	45.2~52.4
150	41.6~56.0	45.0~56.0	48.4~56.0
155	44.4~59.8	48.1~59.8	51.7~59.8
160	47.4~63.7	51.2~63.7	55.0~63.7
165	50.4~67.8	54.5~67.8	58.5~67.8
170	53.5~72.0	57.8~72.0	62.1~72.0
175	56.7~76.0	61.3~76.0	65.8~76.0
180	59.9~80.7	64.8~80.7	69.7~80.7
BMI	18.5~24.9	20.0~24.9	21.5~24.9

加齢とともに  
目標とする  
BMIの範囲は  
狭くなる！  
やせていない  
かチェック！



ここに注目！

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）「目標とするBMIの範囲」

## 体重管理について

適切な体重を維持していくために、食生活・日常生活のエネルギーバランスを考えましょう

