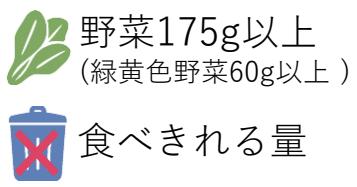


やさしく豊かな食事

日本人の食事摂取基準の1食分の栄養素を満たす献立で
多くの方に満足していただける質と量を目指しました



野菜や果物を使用した
デザート

- ・アミノ酸組成に配慮した良質なたんぱく質含む食品を複数使用し、異なる味付けで飽きずに食べられるよう工夫した主菜
- ・素材の味を生かした調理法で、喫食者がレシピを参照して作りやすい副菜

食物纖維が摂れる主食

具沢山で食塩の量を控えた汁



人間ドック食 栄養量の設定(日本人の食事摂取基準2025年版 50-64歳)

栄養素	単位	食事摂取基準 2025年版(1日分)		献立 (1食分)	備考
		男性	女性		
エネルギー	kcal	2,650	1,950	848	推定平均必要量の平均÷3
たんぱく質	g	20%E	20%E	37.9	目標量の平均÷3
脂質	g	25%E	25%E	24.0	目標量の平均÷3
炭水化物	g	50～60%E	50～60%E	116.9	目標量の平均÷3
食物繊維	g	22	18	12	目標量の平均÷2
ナトリウム (食塩相当量)	g	7.5	6.5	2.8	目標量の平均÷2
カリウム	mg	3,000	2,600	1,304	目標量の平均÷2

エネルギー必要量の目安

	男性			女性		
身体活動レベル	I:低い	II:ふつう	III:高い	I:低い	II:ふつう	III:高い
18-29歳	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30-49歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50-64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65-74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳-	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

身体活動レベル

I 低い (1.50) : 生活の大部分を座って静かに過ごす



II ふつう (1.75) : 座位中心の活動に加え、職場内での移動や立位での作業、通勤、買い物、家事、軽いスポーツなど



III 高い (2.00) : 移動や立位の多い仕事の従事者、あるいはスポーツ等余暇における活発な運動習慣がある



適正エネルギーの計算方法

1. 標準体重を求める

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{kg}$$

BMIとは…体格を表す指標として国際的に用いられている指数
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)で算出



18.5kg/m ² 未満	やせ
18.5～24.9kg/m ²	普通
25.0kg/m ² 以上	肥満

2. 標準体重に身体活動量を掛けて適正エネルギーを算出する

$$\text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動量(kcal)} = \text{kcal}$$

【身体活動量の目安】

軽い労作(デスクワーク)	25～30kcal/kg標準体重
普通の労作(立ち仕事)	30～35kcal/kg標準体重
重い労作(力仕事)	35～40kcal/kg標準体重

例) 身長160cm デスクワークの場合

$$\text{標準体重}: 1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22(\text{kg}/\text{m}^2) = 56\text{kg}$$

$$56(\text{kg}) \times 28(\text{kcal}) = 1,568\text{kcal}$$

→ 1日1,600kcalを目安に食事を摂ります



治療中の疾患により食事療法を必要とする方は担当医師に相談してください

バランスの良い食事のとり方

副菜

主菜

主食



乳製品・果物

主食 + 主菜 + 副菜 の3つをそろえる



組み合わせを工夫することで栄養バランスが良くなります

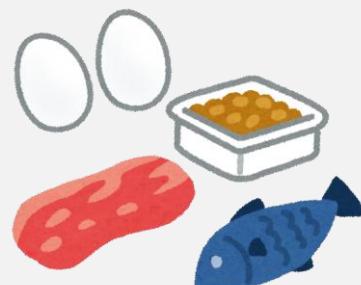
主 食



エネルギーの
供給源

副 食

主 菜



良質なたんぱく質や
脂質の供給源

副 菜



ミネラル、食物繊維の
供給源