

# 食品の目安量

- ①食品は種類によって役割が異なります。バランスよく食べた場合の目安量を知りましょう。  
 油脂類、穀類(ご飯、パンなど)は、年齢、身長、活動量によって異なります。  
 学習資料「目標体重で私の食事量を計算してみましょう」で確認してください。
- ②検査値に異常がある方は、該当する欄の目安量に置き換えてください。
- ③しっとくナビの学習資料に食品毎の目安量の資料があるので、確認してみましょう。

健診結果	私の一日のめやす量 ③ 関連項目 ②	牛乳・卵		魚・肉・豆類			野菜・海草・キノコ					油・調味料・アルコール						
		牛乳・乳製品 g	卵 g	魚介類 g	肉類 g	豆・豆製品 g	野菜		いも類 g	果物類 kcal	きのこ類 g	海藻類 g	砂糖類 g	油脂類 g	穀類 g	嗜好品		食塩 g
							緑黄色 g	淡色 g								純アルコール g	菓子 g	
異常なし		200g	50g	50g	50g	110g (豆腐)	150g	250g	100g	80 kcal	50g	50g	20g	個人によりまちまち	個人によりまちまち	摂りたい場合は穀類と油の量で調節する		男9g 女7.5g
※肥満症	BMI25以上 30未満	200	50	50	50	110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	50	20	個人によりまちまち	個人によりまちまち			男9g 女7.5g
	BMI30以上	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	50	10					男9g 女7.5g
脂質異常症	LDLコレステロール 高い人 食品のコレステロール 200mg以下 (正常の人 300mg)	200	25	種類によってプリン体・コレステロールの含有量が違う	種類によってプリン体・コレステロールの含有量が違う	160 (豆腐) 注3	150	250	100	80 kcal	50	50	10	個人によりまちまち	個人によりまちまち	穀類の量の中で調節する	20 週休 1~2日	男9g 女7.5g
	中性脂肪	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	50	10				禁酒	男9g 女7.5g
(高尿酸病)	吸収しやすい糖質制限 (果物・砂糖)	200	50	種類によってプリン体・コレステロールの含有量が違う	種類によってプリン体・コレステロールの含有量が違う	110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal 厳守	50	50	10	個人によりまちまち	個人によりまちまち	穀類の量の中で調節する	20 週休 1~2日 糖質の入ったアルコールは控える	男9g 女7.5g
高尿酸	総プリン体量 300mg以下 注1	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	50	20				20 週休 1~2日	男9g 女7.5g
高血圧	塩分制限 6g未満	200	50	種類によってプリン体・コレステロールの含有量が違う	種類によってプリン体・コレステロールの含有量が違う	110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	30	20	個人によりまちまち	個人によりまちまち	穀類の量の中で調節する	20 週休 1~3日	3~6g 未満
CKD(腎臓)	個人の状況により医師、栄養士の指示で	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	20	30	20 (糖尿病合併症の場合は10g)				男 20~30 ml 女 10~20 ml	3~6g 未満

注1:セミナー生活習慣病 ※肥満症治療ガイドライン2006

注2:eGFR・糸球体ろ過率

注3:豆腐にはコレステロールに変化しない多価不飽和脂肪酸が多い