

あなたの食生活、バランスがとれていますか？

1日に必要なエネルギー量

1日、どのくらいエネルギーをとれば良いかは、人によってさまざまです。年齢・性別・体格・身体活動量などによって異なります。自分の活動量を考えてエネルギーをとりましょう。食品のエネルギーがどのくらいあるのか、日ごろから意識してみると良いでしょう。

大学生の推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	身体活動レベル		
	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
男	2,300	2,650	3,050
女	1,700	2,000	2,300

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)より抜粋



1日の食事例とアドバイス

朝食

- ・主食：トースト1枚
- ・主菜：白玉焼き
- ・副菜：サラダや乳製品、果物など

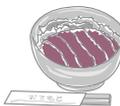


朝食でエネルギーを補給し、さらによくかむことで、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

昼食

コンビニや学食を利用する場合

- ・主食+主菜：かつ丼
- ・副菜：野菜や海藻類の和え物や、具沢山みそ汁など



外食やお弁当等は丼物や麺類など一品料理になりがちで野菜不足傾向にあります。いろいろな食材が食べられる定食スタイルがお勧めです。

夕食

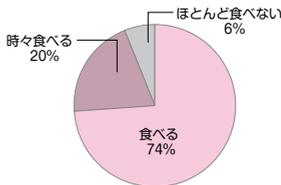
- ・主食+主菜+副菜：具だくさんの煮込みうどん
- ・副菜：煮物やお浸し、果物など



夕食はたくさん食べてしまいがちですが、野菜類をプラス1品とすることでエネルギー過剰を抑えつつ満足感もあがります。

群馬県内の大学生に聞きました! 2024年4月

朝食はきちんと食べますか？



3,027名 回答

外食のエネルギー

外食は便利ですが、一般的にエネルギーや脂質・糖質が多いため、外食に頼った生活をしていると健康に支障をきたす場合があります。エネルギーや栄養バランスを考えながら、外食を楽しむと良いでしょう。エネルギー量を表示しているお店が多くありますので、注意してみてください。

【外食のエネルギーの参考例】

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| ・おにぎり……………170kcal | ・ざるそば……………304kcal |
| ・ハンバーガー……………256kcal | ・きつねうどん……………437kcal |
| ・フライドポテトS……………120kcal | ・ラーメン……………434kcal |
| ・牛丼……………635kcal | ・チャーハン……………609kcal |
| ・親子丼……………537kcal | ・ピザ……………629kcal |

(※オールガイド食品成分表2022(実教出版)より抜粋)

バランスの良い食事

食品を体の中での働きによって6つに分類したものが「6つの基礎食品群」です。1回の食事に「6つの基礎食品群」からまんべんなく食材を選んで献立を考えると、自然に栄養バランスがとれるようになります。



外食や中食(お弁当や総菜)の利用のポイント

バランスの良い食事はざっくり言うと主食、主菜、副菜のそろった食事のことで、いろいろな食品を組み合わせて食べることで栄養のバランスをとることができます。外食を利用するときは、主食と主菜と副菜が揃うように選ぶと良いでしょう。また、お家ごはんに中食をプラスするときも、意識して上手に使うと良いでしょう。

