

資料

【誤】

4つの食品群別の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成（一人1日当たりの重量g）

（香川案）

身体活動レベルⅡ（ふつう）	食品群	第1群				第2群				第3群				第4群							
		乳・乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品		野菜		芋		果物		穀類		油脂		砂糖	
	年齢	性	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
12~14歳		400	350	50	50	160	120	100	80	350	350	100	100	200	200	330	320	25	20	10	10
15~17歳		400	330	50	50	160	120	100	80	350	350	100	100	200	200	420	320	30	25	10	10
18~29歳		300	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	400	260	30	20	10	10
30~49歳		250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	400	270	30	20	10	10
50~69歳		250	250	50	50	120	100	80	80	350	350	100	100	200	200	350	260	25	15	10	10
70歳以上		250	250	50	50	100	100	80	80	350	350	100	100	200	200	320	220	20	15	10	10

1)野菜はきのこ類、海藻類を含む。また野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとることとする。

2)エネルギー量は、「日本人の食品摂取基準(2015年版)の推定エネルギー必要量の約95%の割合で構成してある。各人の必要に応じて適宜調節すること。



【正】

4つの食品群別の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成（一人1日当たりの重量g）

（香川案）

身体活動レベルⅡ（ふつう）	食品群	第1群				第2群				第3群				第4群							
		乳・乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品		野菜		芋		果物		穀類		油脂		砂糖	
	年齢	性	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
12~14歳		400	350	50	50	160	120	100	80	350	350	100	100	200	200	360	340	25	25	10	10
15~17歳		400	330	50	50	160	120	100	80	350	350	100	100	200	200	420	320	30	25	10	10
18~29歳		300	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	400	260	30	20	10	10
30~49歳		250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	400	270	30	20	10	10
50~69歳		250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	370	260	25	15	10	10
70歳以上		250	250	50	50	120	100	80	80	350	350	100	100	200	200	320	220	20	15	10	10

1)野菜はきのこ類、海藻類を含む。また野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとることとする。

2)エネルギー量は、「日本人の食品摂取基準(2015年版)の推定エネルギー必要量の約95%の割合で構成してある。各人の必要に応じて適宜調節すること。