

●P. 108 表40：4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成（参考表）

（1人1日当たりの重量=g）

年齢	性別	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		芋類		果物		穀類		油脂		砂糖	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身体活動レベルⅠ（低い）	6～7歳	300	250	30	30	80	80	60	60	270	270	60	60	150	150	170	150	10	10	5	5
	8～9歳	330	330	50	50	100	80	60	60	300	300	60	60	150	150	210	180	10	10	10	10
	10～11歳	350	350	50	50	100	100	80	80	300	300	100	100	200	200	260	230	15	15	10	10
	12～14歳	400	350	50	50	140	120	80	80	350	350	100	100	200	200	310	280	20	20	10	10
	15～17歳	400	330	50	50	140	120	80	80	350	350	100	100	200	200	360	270	25	20	10	10
	18～29歳	300	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	200	20	15	10	10
	30～49歳	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	220	20	15	10	10
	50～69歳	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	290	200	20	15	10	5
	70歳以上	250	250	50	50	120	80	80	80	350	350	100	100	200	200	240	180	15	15	10	5
	妊婦初期		250		50		100		80		350		100		200		220		15		10
	妊婦中期		250		50		120		80		350		100		200		270		15		10
	妊婦後期		250		50		150		150		350		100		200		290		15		10
	授乳婦		250		50		150		150		350		100		200		260		15		10
	身体活動レベルⅡ（ふつう）	1～2歳	250	250	30	30	60	50	40	35	180	180	50	50	100	100	110	100	5	5	3
3～5歳		250	250	30	30	60	60	60	60	240	240	60	60	150	150	170	150	10	10	5	5
6～7歳		300	250	50	50	80	80	60	60	270	270	60	60	150	150	200	180	10	10	10	10
8～9歳		330	330	50	50	120	80	80	80	300	300	60	60	200	200	240	220	15	15	10	10
10～11歳		350	350	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	300	280	20	20	10	10
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
妊婦初期			250		50		100		80		350		100		200		280		20		10
妊婦中期			250		50		150		80		350		100		200		310		20		10
妊婦後期			250		50		150		150		350		100		200		350		20		10
授乳婦		250		50		150		150		350		100		200		320		20		10	
身体活動レベルⅢ（高い）	6～7歳	300	300	50	50	110	110	60	60	270	270	60	60	150	150	240	220	10	10	10	10
	8～9歳	330	330	50	50	140	110	80	80	300	300	60	60	200	200	280	260	20	15	10	10
	10～11歳	350	350	50	50	160	120	100	100	350	350	100	100	200	200	350	340	20	20	10	10
	12～14歳	400	400	50	50	180	140	100	100	350	350	100	100	200	200	430	400	25	25	10	10
	15～17歳	400	330	50	50	180	140	100	100	350	350	100	100	200	200	470	370	35	25	20	10
	18～29歳	300	250	50	50	170	100	100	100	350	350	100	100	200	200	460	310	35	25	20	10
	30～49歳	300	250	50	50	170	100	100	100	350	350	100	100	200	200	460	330	35	25	20	10
	50～69歳	300	250	50	50	140	100	100	100	350	350	100	100	200	200	420	320	30	20	10	10
	70歳以上	250	250	50	50	120	100	100	100	350	350	100	100	200	200	380	270	25	20	10	10
	授乳婦		250		50		150		150		350		100		200		380		25		10

注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。 （香川芳子案）  
 2 エネルギー量は、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の参考表・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整すること。  
 3 食品構成は「日本食品標準成分表2010」で計算