ワーク16

健康管理をしっかりと

かしこい食費の使い方

食事選択演習シート

日本人の食事摂取基準

	年齢	15～17歳	18～29歳
カルシウム（Ca）	男	800mg	800mg
	女	650mg	650mg
鉄（Fe）	男	10.0mg	7.5mg
	女	10.5mg	10.5mg
たんぱく質	男	65g	65g
	女	55g	50g
エネルギー	男	2,800kcal	2,650kcal
	女	2,300kcal	2,000kcal
身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」			

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）より

（注）カルシウム、鉄、たんぱく質は推奨量。
エネルギーは推定必要量。

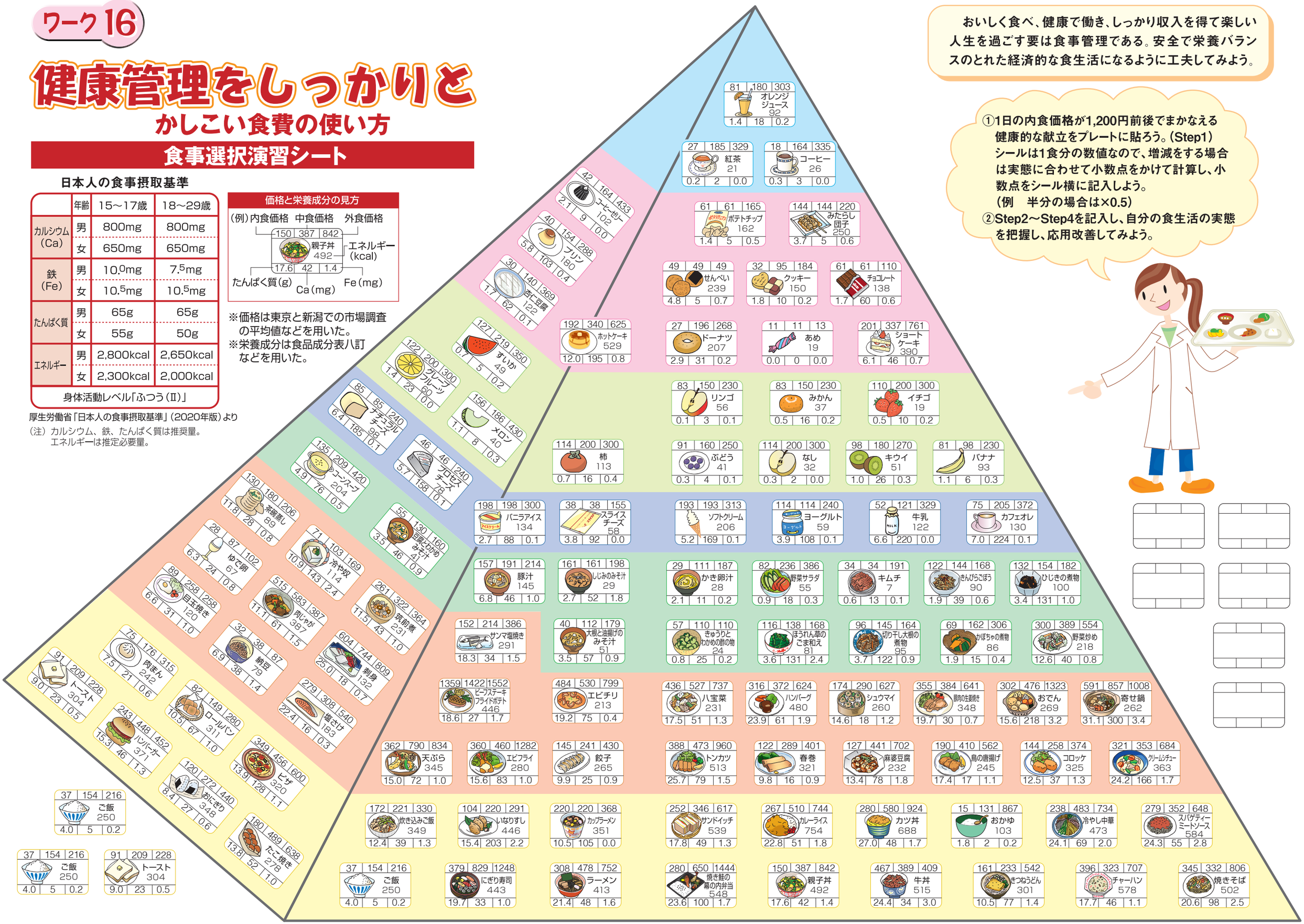
価格と栄養成分の見方

（例）内食価格　中食価格　外食価格

150 | 387 | 842
親子丼 492
17.6 | 42 | 1.4

エネルギー（kcal）
たんぱく質（g）　Ca（mg）　Fe（mg）

※価格は東京と新潟での市場調査の平均値などを用いた。
※栄養成分は食品成分表八訂などを用いた。

おいしく食べ、健康で働き、しっかり収入を得て楽しい人生を過ごす要は食事管理である。安全で栄養バランスのとれた経済的な食生活になるように工夫してみよう。

①1日の内食価格が1,200円前後でまかなえる健康的な献立をプレートに貼ろう。（Step1）
シールは1食分の数値なので、増減をする場合は実態に合わせて小数点をかけて計算し、小数点をシール横に記入しよう。
（例　半分の場合は×0.5）
②Step2～Step4を記入し、自分の食生活の実態を把握し、応用改善してみよう。