

第Ⅲ章 生涯健康づくりの推進 / 第2節 生活習慣の改善 /
1 栄養・食生活 / P32 表1 ライフステージごとの食品の目安を詳細にしたもの

食品	妊娠							授乳期	乳児			幼児		小学生		中学生		高校生		成人	高齢者				
	前期	中期	後期	妊娠高血糖	妊娠高血圧症候群		6か月		8か月	11か月	3歳	5歳	6~8歳	9~11歳		12~14歳		15~17歳			70歳以上	男	女		
	0~16週未満	16~28週未満	28~40週	尿糖+	尿糖-	尿糖±以上	開始2カ月		開始4カ月	開始7カ月				男	女	男	女	男	女						
	個人によりまちまち																								
1群	穀類	ご飯3杯(450g)	個人によりまちまち																						
	いも類	ジャガイモなら1個100g	100	100	100	100	100	100	100	20	20	30	40	50	80	100	100	120	100	120	100	100	100	100	
2群	果物	リンゴなら1/4個とみかん1個で80kcal	120kcal	120kcal	120kcal	80kcal	120kcal	80kcal	120kcal	-	すりおろし30~40	すりおろし50~70	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	
3群	卵	Mサイズ1個50g	50	50	50	50	50	50	50	卵黄5	卵黄~全卵25	卵黄~全卵25	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
	魚介類	1/2切れ50g	50	50	50	50	30	30	50	0	10	15	30	40	50	50	50	60	60	70	60	50	50	50	
	肉類	薄切り肉2~3枚50g	50	50	50	50	30	30	50	0	10	15	25	40	50	50	50	60	60	70	60	50	50	50	
	大豆製品	豆腐なら1/4丁110g	165	165	165	165	110	110	165	5	0	40	40	70	80	100	80	165	120	165	110	110	110	110	
4群	乳製品	牛乳1本200cc	200	200	200	200	200	200	400	母乳・ミルク900	母乳・ミルク700	母乳・ミルク600	400	400	400	400	400	400	400	400	400	200	200	200	
5群	種実類油脂	油大さじ1.5(18g)	個人によりまちまち							バターで2	バターで3	4	個人によりまちまち												
6群	緑黄色野菜	人参 ほうれん草 トマトなど	200~250	200~250	200~250	200~250	200~250	200~250	200~250	20	30	45	70	100	100	150	100	200	150	200	150	150	150	150	
	淡色野菜	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎなど	250	250	250	250	250	250	250	20	20	45	100	140	150	200	180	250	250	300	250	250	200	200	
	海藻	のり ひじきなど	50	50	50	50	30	30	50	-	3	5	20	20	30	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	
	きのこ	しいたけ えのき シメジなど	50	50	50	50	50	50	50	-	-	-	20	30	30~50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
参照	砂糖類	砂糖大さじ1(9g)	20	20	20	10	20	10	20	0	0	3	10	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
	酒類(アルコール)	禁酒							0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	20	20	

