

吉川版食事バランスガイド

食品群 【4つの食品群】		成人の目安量		妊婦			授乳婦	乳幼児					小学生		中学生・高校生		高齢者
				初期	中期	後期		7か月	10か月	1歳	1歳半-2歳	3-5歳	1-3年生	4-6年生	男子	女子	70歳以上
第1群	栄養を完全に補う	乳・乳製品	牛乳 コップ1杯 200cc	200cc	200cc	400cc	母乳・ミルク 800cc	母乳・ミルク 600cc	母乳・ミルク 400cc ↓ 牛乳400cc	400cc	400cc	400cc	400cc	400cc	400cc	400cc	200cc
		卵	鶏卵M1個 50g	50g	50g	50g	卵黄10g	卵黄~全卵25g	乳製品 30~50g	30g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g
第2群	血や肉をつくる	魚介類	小1切れ 50g	50g	50g	50g	10g	15g	20g	20g	30g	50g	50g	70g	60g	50g	
		肉類	薄切り肉 2-3枚 50g	50g	50g	50g	5g	15g	20g	20g	30g	50g	50g	70g	60g	50g	
		豆・豆制品	木綿豆腐 1/3丁 110g	165g	165g	165g	30g	40g	40g	40g	50g	80g	110g	165g	110g	110g	
第3群	からだの働きを円滑にする	緑黄色野菜	生で両手 1杯半 150g	200g	200g	200g	30g	45g	45g	60g	90g	100g	120g	200g	150g	150g	
		その他の野菜	生で両手 2杯半 250g	250g	250g	250g	20g	45g	60g	70g	120g	180g	200g	250g	250g	200g	
		果物	りんご 1/2個 150g	3/4個 220g	3/4個 220g	3/4個 220g	—	30g	60g	100g	1/2個 150g	1/2個 150g	1/2個 150g	1/2個 150g	1/2個 150g	1/2個 150g	
		芋類	じゃが芋 小1個 100g	100g	100g	100g	20g	30g	50g	50g	60g	80g	100g	120g	100g	100g	
第4群	力や体温となる	穀類	ごはん3杯 個人により まちまち	各妊娠期および 個人によりまちまち	個人により まちまち	7倍がゆ 70g ×2回	5倍がゆ 100g ×3回	軟飯 100g ×3回	ごはん 80~100g ×3回	ごはん 100~130g ×3回	ごはん 150~180g ×3回	ごはん 200g ×3回	個人により まちまち	個人により まちまち	個人により まちまち		
		砂糖	すりきり 大さじ2 20g 60歳以上10g	20g	20g	—	3g	3g	5g	10g	15g	20g	20g	20g	10g		
		油脂	大さじ1・1/2 個人により まちまち	個人により まちまち	個人により まちまち	個人により まちまち	バター 1g	バター 6g	6g	6g	10g	15g	20g	25g	20g	個人により まちまち	
食塩相当量		男性小さじ 1・1/4未満 女性小さじ 1未満	男性 7.5g未満 女性 6.5g未満	6.5g未満	6.5g未満	—	1.5g未満	3g未満	3g未満	3.5g未満	5g未満	6g未満	7.5g未満	6.5g未満	男性 7.5g未満 女性 6.5g未満		

小学校では3色食品群で栄養バランスを学んでいる。吉川版食事バランスガイドを3色分けすると、赤■が「血や肉となるもの」、緑■が「からだの調子をよくするもの」、黄■が「力や体温となるもの」となる。