

図1 6つの食品群と食品群別摂取量の目安（摂取量の目安は、12～14歳，1人1日分）

主に体の組織をつくる

1群 魚・肉・卵・豆・豆製品

主な成分はたんぱく質である。魚・肉・卵などの動物性食品と、豆・豆製品の植物性食品とがある。魚・肉・卵は、脂質や無機質、ビタミンも含まれている。だいたいは、脂質やビタミンB₁も含み、豆腐やみそなどに加工すると消化が良くなる。

食品群別摂取量の目安 **女 300g 男 330g**

●とり方の例(数字はg)

卵	魚	肉	豆腐	納豆
50~60	80~90	80~90	50	40



主に体の調子を整える

3群 緑黄色野菜

黄，緑，赤などの色の濃い野菜を緑黄色野菜といい，カロテンを多く含んでいる。緑黄色野菜は，そのほかに，ビタミンCやカルシウム，鉄，食物繊維も含んでいる。

食品群別摂取量の目安 **100g**

●とり方の例(数字はg)

緑黄色野菜

ほうれんそう	ブロッコリー	人参	トマト
25	25	25	25



4群 その他の野菜・果物・きのこ

色の薄い野菜をその他の野菜といい，ビタミンCやカルシウム，食物繊維を含んでいる。いちごやかんぎつ類などの果物には，ビタミンCが多い。野菜類や果物に含まれる食物繊維には，腸の調子を整える働きがある。

食品群別摂取量の目安 **400g**

●とり方の例(数字はg)

その他の野菜

だいこん	かぶ	もやし	れんこん	きのこ
50	50	50	50	30

果物

りんご	みかん	バナナ	いちご
50	50	50	50



主にエネルギーになる

5群 穀類・いも・砂糖

主な成分は炭水化物である。穀類・いも類には，炭水化物のうちでんぷんが多く，砂糖はそのほとんどがしょ糖である。穀類はたんぱく質も含み，玄米などはビタミンB₁も含んでいる。いも類は，ビタミンCや食物繊維も含んでいる。

食品群別摂取量の目安 **女 650g 男 700g**

●とり方の例(数字はg)

米飯

白米	雑穀米
150	110

パン

食パン	ロールパン
60	60

めん類

うどん	そば
200	200

いも

さつまいも	じゃがいも
50	50

砂糖

砂糖	食塩
20	20



6群 油脂・種実

主な成分は脂質で，少量で多くのエネルギーをとることができる。バター，ラードなどの動物性油脂と，大豆油，ごま油などの植物性油脂とがある。バターは牛乳から，マーガリンは植物油などから作られる。

食品群別摂取量の目安 **女 20g 男 25g**

●とり方の例(数字はg)

サラダ油

大豆油	ごま油
5	5

バター

バター	マーガリン
5	5

調理に使われる分も考えましょう。



男女ともに食物繊維やビタミンB₁が不足しやすく，また，女子は鉄の必要量が多いので，それぞれの含有量が高い食品を選んで摂取するように心がけましょう。

目安量は大石恭子，三戸夏子，杉山久仁子『日本家庭科教育学会誌 63巻 2号』2020年

図2 1日に必要な食品の種類と概量の例 (12~14歳, 1人1日分)

(g)は可食部の重さを示す。

1群 魚・肉・卵・豆・豆製品

さけ1切れ (80g) とり肉 (80g) 卵1個 (50g)

油揚げ (20g) みそ (10g) 豆腐 (20g) だいず (40g)

食品群別摂取量の目安 **女 300g 男 330g**

3群 緑黄色野菜

ほうれんそう 1株 (25g) ブロccoli 1株 (25g)

トマト 1/2個 (25g) にんじん 1/2本 (25g)

食品群別摂取量の目安 **100g**

5群 穀類・いも・砂糖

うどん (200g)

米飯 (260g) 食パン2枚 (1枚60g)

じゃがいも 1/2個 (60g) ジャム (10g)

食品群別摂取量の目安 **女 650g 男 700g**

2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻

牛乳コップ1杯 (200g) チーズ (20g)

ヨーグルト (100g)

ほしひじき(水戻し) (40g) カットわかめ(水戻し) (20g)

食品群別摂取量の目安 **400g**

4群 その他の野菜・果物・きのこ

はくさい (50g) だいこん (50g)

キャベツ (50g) ねぎ (50g)

りんご (50g) しいたけ (20g)

キウイフルーツ (50g) パナナ (50g) きゅうり (30g)

食品群別摂取量の目安 **400g**

6群 ゆし・油脂・種実

サラダ油 (10g)

バター (5g) マヨネーズ (5g)

食品群別摂取量の目安 **女 20g 男 25g**

1日分の食事の例

朝食 昼食 夕食

※米飯は1杯目を150g, 2杯目はその2/3程度を食べると想定。

資料
実物大の食品

食品の概量を簡単に把握するための方法として、手ばかりや目ばかりなどがあります。

1群の例

魚, 肉, 卵, 豆, 豆製品などを組み合わせて, 女子 300g, 男子 330gを1日に食べよう。

さけ 80g 卵 50g (殻を含めると約60g) 豆腐 20g だいず 40g とり肉 80g 油揚げ 20g みそ 10g

2群の例

牛乳, 乳製品, 骨ごと食べる小魚, 海藻などを組み合わせて, 1日に400gを食べよう。

牛乳 200g ヨーグルト 100g チーズ 20g しらす 20g わかめ 20g ひじき 40g

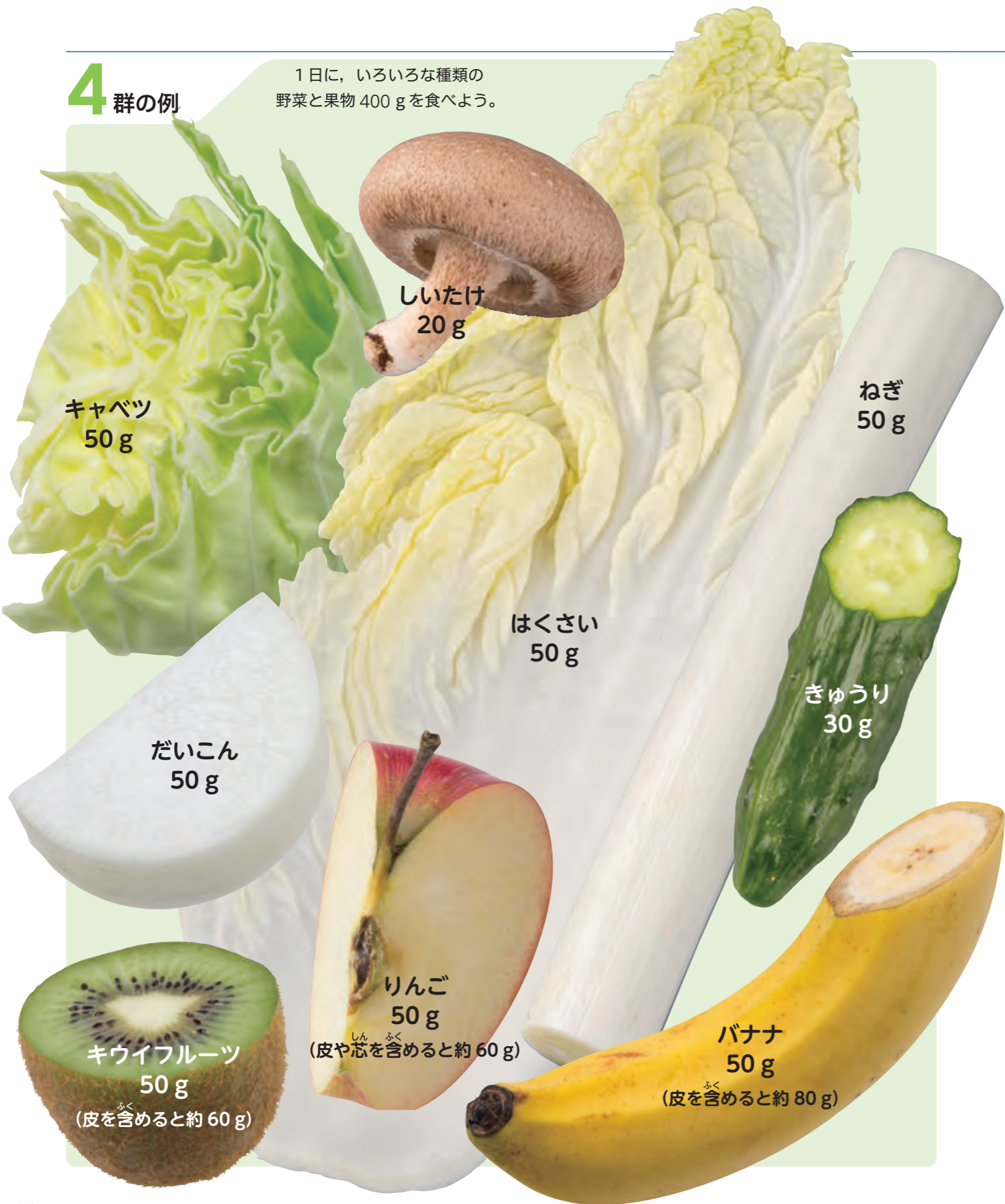
3群の例

1日に, 両手にのる量 (100g) を食べよう。

トマト 25g ほうれんそう 25g ブロccoli 25g にんじん 25g

4 群の例

1日に、いろいろな種類の野菜と果物 400 g を食べよう。



5 群の例

米飯、パン、めん類、いも類などを組み合わせて、女子は 650 g、男子は 700 g を 1 日に食べよう。



6 群の例

主に植物性油脂を、1日に女子は 20 g、男子は 25 g ころう。



生活に生かそう 家庭にある食品を実際に手ばかり、目ばかりしてみましょう。