

# 栄養バランスの とり方を マスターしよう!



## 生協食堂の 栄養表示

### 三群点数法の見方

1日の  
食事の目安

男性 **25点** (2000Kcal)

女性 **20点** (1600Kcal)

食べる量は個人によって違います。必要な栄養を確保する為に**赤の食品群から6点**、**緑の食品群から3点**とり、**エネルギーは黄の食品群で調節**しましょう。  
運動量の多い人は赤・緑・黄の全体を増やしましょう。

食品を栄養の働きごとに3つの食品群に分類し摂取エネルギーを  
点数で表しています。1点=80Kcalです。

体の中で血や肉になる

### 赤の食品群

主な栄養素

**タンパク質**  
**カルシウム**  
**ビタミンB1**

肉・魚介類→2点(140g)  
牛乳・乳製品→2点(200g)  
卵→1点(50g)  
大豆・大豆製品→1点(100g)



1日に  
食べる目安

**6点**

体の調子を整える

### 緑の食品群

主な栄養素

**ビタミン**  
**ミネラル**  
**食物繊維**

野菜→1点(350g)  
果物→1点(150g)  
芋類→1点(100g)  
海草・きのこ



1日に  
食べる目安

**3点**

働く力になる

### 黄の食品群

主な栄養素

**炭水化物**  
**脂質**

穀類→男性13.5点(650g)  
女性9点(430g)  
油脂類→男性2点(20g)  
女性1.5点(15g)  
砂糖→0.5点(15g)

※穀類はご飯に換算しています。



1日に  
食べる目安

**男16点・女11点**

食塩摂取量は女性7g未満、男性8g未満を目指すように心がけましょう。

(厚生労働省が生活習慣病予防のために設定した目標量です。)

1日の食事の目安は、嗜好品として約200kcal減らしています。