

参考資料

日本人の食事摂取基準 [2015年版]

	男子					女子				
	エネルギー *1 kcal	たんぱく質 *2 g	V.D *3 μg	カルシウム *4 mg	鉄 *5 mg	エネルギー *1 kcal	たんぱく質 *2 g	V.D *3 μg	カルシウム *4 mg	鉄 *5 mg
1-2歳	950	20	2.0	450	4.5	900	20	2.0	400	4.5
3-5歳	1300	25	2.5	600	5.5	1250	25	2.5	550	5.0
6-7歳	1550	35	3.0	600	6.5	1450	30	3.0	550	6.5
8-9歳	1850	40	3.5	650	8.0	1700	40	3.5	750	8.5

*1 エネルギー: 推定エネルギー必要量(身体活動レベルⅡ)

*2 たんぱく質: 推奨量

*3 V.D: 目安量

*4 カルシウム: 推奨量

*5 鉄: 推奨量

代替食品の栄養素の目安

※ 量の換算は、「日本食品標準成分表2015」にもとづく

エネルギー 160kcal の目安

ごはん	おにぎり中1個	100 g
食パン	6枚切1枚	60 g
米粉パン	約1枚	65 g
うどん(ゆで)	約2/3玉	150 g
さつまいも(蒸し)	小1本	120 g
じゃがいも(蒸し)	中2個	190 g

たんぱく質 6g の目安

鶏卵	M玉1個	50 g
肉(赤身)	薄切り2枚	30-40 g
魚	1/2切	30-40 g
豆腐(絹ごし)	1/2丁	130 g
牛乳	コップ1杯	180 ml

ビタミンD 1μg の目安

焼き鮭(べにざけ)	1口	2.5 g
しらす干し	小さじ1	2 g
ツナ缶(水煮)	1/2缶	50 g
卵黄	1個	17 g
乾燥きくらげ	1片	1 g
干しいたけ	2本	8 g

カルシウム 100mg の目安

普通牛乳	コップ1/2杯	90 ml
アレルギー用ミルク	コップ1杯	180 ml
調整豆乳	コップ2杯弱	320 ml
豆腐(木綿)	1/3丁	120 g
しらす干し	2/3カップ	50 g
さくらえび(素干し)	大さじ1-2杯	5 g
干しひじき	大さじ1-2杯	10 g
切干大根(乾)	小鉢1/2皿	19 g
まいわし(丸干し)	1/4尾	22 g
ごま	大さじ1杯	9g
小松菜(ゆで)	2株	70 g

鉄 1mg の目安

豚レバー	一切れ	8 g
鶏レバー	1/4羽分	11 g
牛モモ肉(赤身)	薄切り2枚	35 g
あさりむきみ	6-7個分	30 g
鶏卵	M-L玉1個	55 g
豆腐(木綿)	1/2丁	120 g
オートミール	1/4カップ	25 g
ほうれんそう	1/5束	50 g
小松菜(ゆで)	1.5株	50 g