

【四群点数法[※]による1日の食事バランス確認シート】

「四群点数法」は、食品を栄養素の特徴別に4つのグループに分け、各グループから1日にどのくらい食べたらよいかを表しています。
1点=80kcalとして1日に摂る点数を調整し、第1群から第3群は最低3点ずつ、第4群は個人の活動量に合わせて点数をコントロールしましょう。

1日の食事を書き込んで、バランスよく食事を摂れているかチェックしてみましょう。

	第1群 日本人が不足しがちな 栄養素を含む食品群 乳・乳製品・卵		第2群 筋肉や血液を作るのに 必要な食品群 魚介・肉・その加工品・豆・豆製品		第3群 体の働きを スムーズにする食品群 野菜・きのこ・海藻・芋・くだもの		第4群 力や体温の基になる 食品群 砂糖・油脂・穀類		合計
	品目	点数	品目	点数	品目	点数	品目	点数	
朝									
昼									
夜									
間食									
合計	(目標:3点)		(目標:3点)		(目標:3点)		(目標:11点)		

■合計20点(1,600kcal)は最低限必要となるエネルギー量です。成長期の人、運動が多い人、体の大きい人などは、必要に応じて量を増やしたり、間食で補ったりしましょう。

よく食べる食品の1点(80kcal)あたりの重量(g)の目安

第1群	第2群	第3群	第4群
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 …… 120g 低脂肪乳 …… 170g スキムミルク …… 22g(大きじ3・2/3) プレーンヨーグルト …… 130g 鶏卵(全卵) …… 55g(Lサイズ1個分) うずらの卵(水煮) …… 45g(約5個分) スライスチーズ …… 24g(1・1/4枚) パルメザンチーズ …… 17g カマンベールチーズ …… 26g 	<ul style="list-style-type: none"> 牛もも肉 …… 45g 牛かたロース肉 …… 25g 豚ヒレ肉 …… 70g 豚もも肉 …… 45g 豚ばら肉 …… 21g 鶏ささみ …… 75g 鶏むね(皮付き) …… 40g 木綿豆腐 …… 110g 納豆 …… 40g まぐろ(赤身) …… 85g 鮭(約1切) …… 60g さば …… 40g さんま …… 26g するめいか …… 90g かれい …… 85g 甘えび …… 90g ほたて貝柱 …… 80g 豆乳 …… 170g 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん …… 220g きゅうり …… 570g トマト …… 420g ミニトマト …… 280g ほうれん草 …… 400g キャベツ …… 350g なす …… 360g じゃがいも …… 110g たまねぎ …… 220g バナナ …… 95g りんご …… 150g バレンシアオレンジ …… 210g キウイ …… 150g 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん …… 50g 食パン …… 30g(6枚切1/2枚) ロールパン …… 25g(約1個弱) フランスパン …… 29g 蒸し中華麺 …… 40g(1/3~1/4玉) スパゲッティ(乾) …… 21g 砂糖 …… 21g(大きじ2+小さじ1) 油 …… 9g(大きじ3/4) バター …… 11g チョコレート …… 14g ポテトチップス …… 14g カスタードプリン …… 65g シュークリーム …… 35g コーヒー飲料 …… 210g オレンジジュース …… 190g ビール(淡色) …… 200g ワイン(赤・白) …… 110g

参考資料:女子栄養大学出版部「バランスのよい食事ガイド 何をどれだけ食べたらいいの?」 ※「四群点数法」は、女子栄養大学の登録商標です。