

Nutrition

Intake 2

摂取目標

タンパク質	<ul style="list-style-type: none">目標: 14.7% (13-20)1g/kg
脂質	<ul style="list-style-type: none">目標: 26.9% (20-30)
炭水化物	<ul style="list-style-type: none">目標: 58.4% (50-65)

国民一人当たりの食品群別摂取量

	野菜類	果物類	魚介類	肉類	乳類
2001年*	279.5	132.0	94.0	76.3	170.0
2011年	266.5	105.7	72.7	83.6	122.7

*国民栄養調査として

Quiz

7 Qs / {#} 7 (#)

105E1 1日摂取目標量 ⓘ

M C

身体活動レベルIIIの30歳の男性の1日摂取目標量として適切なのはどれか。

a. 鉄 1mg

b. 脂質 150g

c. 糖質 100g

d. 蛋白質 70g

e. カルシウム 200mg

True: d

a. Fe: ≥ 10mg

b. 脂質: 25%
3000kcal * 0.25 / 9kcal = 83g

c. 糖質: 50-70%
3000kcal * 0.5 / 4kcal = 375g

d. タンパク質: 1g/kg

e. Ca ≥ 600mg

摂取目標

蛋白質 14.7%

- 目標量（エネルギー比率）は、1歳以上：13～20%に対し14.7%
- 摂取量は減少傾向
- 動物性蛋白質（52.3%）＞植物性蛋白質（47.7%）

脂質 26.9%

- 目標量（エネルギー比率）は、1歳以上：20～30%に対し26.9%
- 摂取量は近年横ばい
- 動物性脂肪≒植物性脂肪（おおむね望ましい）

炭水化物 58.4%

- 目標量（エネルギー比率）は、1歳以上：

- 50～65％に対し58.4％
- 摂取量は減少傾向

タンパク質

- 目標: 14.7％ (13-20)
- 1g/kg

脂質

- 目標: 26.9％ (20-30)

炭水化物

- 目標: 58.4％ (50-65)
-