

1日20点の場合の
目分量
(エネルギー量点数配分バランス)

ルール

第2群と第4群は
体格に合わせて調整します

体格が大きい人、運動量が多い人は、必要な合計点数に足りない分だけ第4群を中心に、必要に応じて第2群の点数を増やして調整します。

ルール

食品を
4つのグループに分けて考えます

すべての食品を、含まれる栄養素が似たもの同士でまとめ、4つのグループ(食品群)に分けて考えます。

ルール

食品に含まれるエネルギー量
80kcal = 1点として“量”をカウントします

なぜ80kcalかというと、1回に食べる食品のエネルギー量が約80kcalであることが多いからです。ただし、第3群の野菜はエネルギーが低いものが多く、数種類を組み合わせるもので、1点=350gとします。

栄養バランスの考え方

1日にこれだけは食べよう

～四群点数法でバランスを整える～

四群点数法は、栄養学的な知識がなくても「なにをどれだけ食べればよいのか」という目安を感覚的につかめる食事法(ルール)です。



2023年9月号



ルール

少なくとも
1日に20点はとります

1日に必要なエネルギー量は個人で異なりますが、成人ならほとんどの人が最低1日20点(1,600kcal)は必要です。そこで、ここでは第1群から第4群までの合計点数が20点の場合のとり方について説明します。

ルール

第1群から第3群までの
3・3・3は
かならずとります

第1群から第3群までの各グループの食品を3点ずつ、かならず食べます。そのうえで残りの11点を第4群から穀類を中心にとると、1日に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルをほぼ摂取することができます。