

★健康的に体重を増やす食事のポイント★



①1日に必要なカロリーを摂りましょう！

まずは、1日に必要なカロリーを摂取しましょう。

「何を」「どれだけ」食べたら良いのかを知り、バランスよく摂取しましょう。

☆STEP 1 自分がどのくらいの量を摂るべきか知りましょう

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳 ※身体活動量低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2~3つ (大人は2つ)	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量低い
70歳以上 身体活動量ふつう以上	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ (大人は2つ)	2つ	12~17歳 18~69歳 身体活動量ふつう以上
10~11歳 身体活動量低い	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~4つ (大人は2~3つ)	2~3つ	
12~17歳 18~69歳 身体活動量ふつう以上							

※身体活動量

日常生活や運動などの活動量に応じて3つの段階に分けています。

通常の生活では、ほとんどの人が「低い」もしくは「ふつう」に該当します。

身体活動量目安

低い⇒1日のうち座っていることが多い人

ふつう⇒座り仕事中心だが軽い運動や散歩などをする人

高い⇒立ち仕事や移動が多い仕事または活発な運動習慣を持っている人

例) 70歳男性 座っていることが多い場合

チャートの70歳以上、身体活動量低いの矢印に進んで下さい。

エネルギー1400~2000kcalが目安となります。

量としては、主食4~5つ 副菜5~6つ 主菜3~4つ 牛乳乳製品2つ 果物2つが目安となります。

☆STEP 2 「何」が「どれくらい」なのか

目安を確認し、1日の食事に摂り入れてみましょう

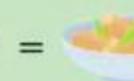
主食 (ごはん、パン、麺) ※ご飯(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 =  =  =  = 
 ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

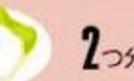
1.5つ分 =  2つ分 =  =  = 
 ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) ※野菜料理5品程度

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 貝たぐさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのごんてー

2つ分 =  =  = 
 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) ※肉・魚・卵・大豆料理から3品程度

1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 
 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まくろとイカの刺身

3つ分 =  =  = 
 ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品 ※牛乳だったら1本程度

1つ分 =  =  =  =  2つ分 = 
 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

果物 ※みかんだったら2個程度

1つ分 =  =  =  =  =  = 
 みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

(参照：農林水産省 実践食育ナビ)

例) 主食4~5つ 副菜5~6つ 主菜3~4つ 牛乳乳製品2つ 果物2つの献立例

朝食 ごはん中盛り1杯(主食1.5つ) 貝たぐさんみそ汁(副菜1つ)納豆1パック(主菜1つ)

昼食 月見うどん1杯(主食1つ+主菜1つ)かぼちゃの煮物(副菜1つ)ひじきの煮物(副菜1つ)

間食 牛乳コップ1杯(牛乳乳製品1つ)みかん2個(果物2つ)

夕食 ごはん中盛り1杯(主食1つ)野菜の煮しめ(副菜1つ)煮魚(主菜1つ)

②食事回数を増やしてみよう！

量をたくさん食べることが出来ない人は、1日3食に間食を取り入れて
食事の回数を増やしてみよう。



「朝食・10時・昼食・15時・夕食・就寝より3時間前」など、ライフスタイルに合わせて食べるタイミングを調整してみよう。

一度に摂る食事量を少なくすることで、消化吸収を助ける効果も期待できます。

間食には栄養価が高く、消化吸収性の良いゆで卵・バナナ・ナッツ類などが
おすすめです！



お菓子やスナックは、脂肪の摂り過ぎやむくみの原因となるので避けましょう。

③たんぱく質を中心に摂取しましょう！

食べる量が少なくても、摂取カロリーの高いものを食べれば良いのでは？と考えがちかもしれませんが、それでは筋肉ではなく脂肪が増え、体に悪影響です。バランスの良い食事を基本としつつ、「たんぱく質」を意識して取り入れると良いでしょう。



厚生労働省の日本人の食事摂取基準によると、一般の人の1日に必要なたんぱく質量は、「体重×1g」前後が望ましいとされています。

少しでも体を大きくしたい場合は、「体重×2g」を目安としてみましょう。

(参照：厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版))

(参照：GronGラム プロテインの読み物)