



食育推進キャラクター たべやん

1日に必要なエネルギーや栄養量はどのくらい？



中学生は成長期で活動も活発なので、バランスのよい食生活で栄養をとることが大切です。

12～14歳	エネルギー(kcal)		脂質(g)※1	カルシウム(mg)※2
	活動量がふつうの場合	部活動などでスポーツをする場合	活動量がふつうの場合	
男性	2,600	2,900	58～86	1,000
女性	2,400	2,700	53～80	800

※1 総エネルギーに占める脂肪エネルギー比率：目標量20～30%
※2 カルシウムは推奨量を記載しています

日本人の食事摂取基準（2020年版）より



1日に必要なエネルギーや栄養量は目安であり、年齢・性別・体格・活動量により異なります。

栄養成分表示を見ましょう！

お菓子などの加工食品の袋の裏側を見ると、栄養成分表示が載っています。このお菓子のエネルギー量はどのくらいあるのかなど表示をよく見て選びましょう。

(例) ポテトチップス



栄養成分表示 1袋(90g)あたり

エネルギー	499kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	31.7g
炭水化物	49.2g
食塩相当量	0.9g

● ● ● カルシウムが多く含まれる食品 ● ● ● ●

食品名	1回あたりの使用量(g)	カルシウム(mg)	食品名	1回あたりの使用量(g)	カルシウム(mg)
牛乳	200 (コップ1杯)	220	厚揚げ	80 (三角1個)	192
ヨーグルト	100 (カップ1個)	120	いりごま	9 (大さじ1)	108
プロセスチーズ	18 (スライス1枚)	113	こまつな	70 (ゆでると小鉢1杯程度)	119