

見直し！改善！食生活

適切な量と質の食事とは？

5つの目標値から
食事の量と質を
チェック！

詳しくは、「西多摩保健所
栄養・食生活」で検索にや。



適正体重 

BMI 18.5以上25未満

65歳以上は、

BMI 20超え25未満

$BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$

主食・主菜・副菜

1日2回以上の食事
で揃えましょう！



野菜

1日350g以上
1食120g以上



食塩

1日7g未満

高血圧予防は、6g未満

果物



1日200g

食べすぎにも注意！

東京都西多摩保健医療圏 地域保健医療推進プラン
(令和6年度～令和11年度)

問合せ先 東京都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当