

わが家の食料費予算を立ててみましょう

一日に摂りたい食品の目安量

小田

家の場合

家族構成	37歳	7歳	1歳				男性
	32歳						女性



	幼児		小学生		中学生		高校生		成人						高年		わが家の一日の総量 (g)	食費 1g単価	食料費 (人数割減率) 0.9割	
	1~2歳	3~5歳	6~8歳	9~11歳		12~14歳		15~17歳		18~29歳		30~49歳		50~69歳		70歳以上				
				男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女			
穀類	150g	180g	250g	320g		360g		400g		380g						320g		1,160g	0.3円	313円
卵・乳製品	230g	230g	290g	340g		400g		340g		240g	235g	240g				240g		1,000g	0.3円	270円
豆・芋類	75g	105g	125g	165g		185g		175g		175g		165g		145g		135g		530g	0.4円	190円
肉・魚	70g	80g	100g	140g	130g	140g	120g	140g	120g	120g	100g	120g	100g	120g	100g	120g	100g	390g	1.9円	666円
青菜	210g	240g	240g	290g		300g		350g		350g						350g		1,810g	0.4円	651円
果物	150g	150g	150g	150g		150g		150g		150g						150g				
その他	10g	10g	10g	10g		20g		20g		20g						20g				
野菜合計	370g	400g	400g	450g		470g		520g		520g						520g				
調味・嗜好品類	90g	105g	105g	115g		120g		130g		150g		145g		95g		90g		485g	0.5円	218円
小計	985g	1,100g	1,270g	1,530g	1,520g	1,675g	1,655g	1,705g	1,685g	1,585g	1,560g	1,570g	1,550g	1,500g	1,480g	1,425g	1,405g	3,215g	一日あたり	1,725円
																		一月換算で	53,475円	

※ 調味・嗜好品類には菓子・飲料から砂糖等調味料・その他油脂類を含みます。

※ 参考図書 健康・栄養情報研究会編集 第6次改定 日本人の栄養所要量 食事摂取基準の活用



必要摂取量から予想される食費の理想額です!!

