

「知食スマート版」 年齢層別・性別食品群の標準的な摂取量を用いた判定表

【男性】

| 項目 | | 40代～50代 | | | | 60代～70代 | | | |
|-------------|-------------------|---------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|---------|
| | | ◎ | ○ | △ | ● | ◎ | ○ | △ | ● |
| 1-4 | 炭水化物エネルギー源 | 40以上 | 32-39 | 27-31 | 26以下 | 34以上 | 26-33 | 21-25 | 20以下 |
| 5-6 | たんぱく質・脂質源（魚・大豆製品） | 20以上 | 10-19 | 7-9 | 6以下 | 20以上 | 10-19 | 7-9 | 6以下 |
| 7-8 | たんぱく質・脂質源（肉・卵） | 20以上 | 14-19 | 10-13 | 9以下 | 20以上 | 14-19 | 10-13 | 9以下 |
| 9-10 | 乳製品 | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 |
| 11 | 野菜 | 16以上 | 8-15 | 4-7 | 3以下 | 16以上 | 8-15 | 4-7 | 3以下 |
| 13 | 果物 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 |
| 14 | 洋菓子 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 |
| 15 | 和菓子 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 |
| 16 | 清涼飲料水 | 3以上 | 2 | 1以下 | - | 3以上 | 2 | 1以下 | - |
| 17 | 油を使った料理 | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 |
| 18 | マヨネーズ・ドレッシング | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 |
| 20 | アルコール | 6以上 | 2-5 | 1以下 | 摂取不足はない | 6以上 | 2-5 | 1以下 | 摂取不足はない |
| 高塩分食品 再掲 | | 10以上 | 5-9 | 4以下 | - | 10以上 | 5-9 | 4以下 | - |
| 付加エネルギー源 再掲 | | 12以上 | 5-11 | 4以下 | - | 10以上 | 5-9 | 4以下 | - |

【女性】

| 項目 | | 40代～50代 | | | | 60代～70代 | | | |
|-------------|-------------------|---------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|---------|
| | | ◎ | ○ | △ | ● | ◎ | ○ | △ | ● |
| 1-4 | 炭水化物エネルギー源 | 30以上 | 22-29 | 17-21 | 16以下 | 24以上 | 18-23 | 15-17 | 14以下 |
| 5-6 | たんぱく質・脂質源（魚・大豆製品） | 20以上 | 10-19 | 7-9 | 6以下 | 20以上 | 10-19 | 7-9 | 6以下 |
| 7-8 | たんぱく質・脂質源（肉・卵） | 16以上 | 12-15 | 8-11 | 7以下 | 16以上 | 12-15 | 8-11 | 7以下 |
| 9-10 | 乳製品 | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 |
| 11 | 野菜 | 16以上 | 8-15 | 4-7 | 3以下 | 16以上 | 8-15 | 4-7 | 3以下 |
| 13 | 果物 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 |
| 14 | 洋菓子 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 |
| 15 | 和菓子 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 | 4以上 | 3 | 2 | 1以下 |
| 16 | 清涼飲料水 | 3以上 | 2 | 1以下 | - | 3以上 | 2 | 1以下 | - |
| 17 | 油を使った料理 | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 |
| 18 | マヨネーズ・ドレッシング | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 | 8以上 | 4-7 | 3 | 2以下 |
| 20 | アルコール | 6以上 | 2-5 | 1以下 | 摂取不足はない | 6以上 | 2-5 | 1以下 | 摂取不足はない |
| 高塩分食品 再掲 | | 10以上 | 5-9 | 4以下 | - | 10以上 | 5-9 | 4以下 | - |
| 付加エネルギー源 再掲 | | 10以上 | 5-9 | 4以下 | - | 8以上 | 5-7 | 4以下 | - |