

# あなたの1日に必要な栄養量はどのくらい？

身体活動レベル1(低い)の場合 (2015年版日本人の食事摂取基準より)

## 男 性



高校生

エネルギー  
単位：kcal

2,500



20歳代

2,300



30～40歳代

2,300



50～60歳代

2,100



70歳～

1,850

## 女 性



高校生

エネルギー  
単位：kcal

2,050



20歳代

1,650



20歳代妊婦

1,900



30～40歳代

1,750



50～60歳代

1,650



70歳～

1,500

\* 1食分でとるエネルギー量等などは、上記の1日の量の1/3程度が目安です。

栄養成分表示を参考に、適正量を心がけましょう！

食塩相当量は、1日男性8g未満、女性7g未満を目標に！