

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Ⅱ（ふつう）の場合の推定エネルギー必要量(kcal/日)

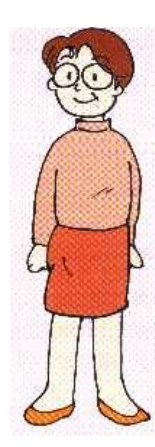
(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

男 性



エネルギー 単位：kcal	15～17歳 2,800	18～29歳 2,650	30～49歳 2,700	50～64歳 2,600	65～74歳 2,400	75歳～ 2,100
------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------

女 性



エネルギー 単位：kcal	15～17歳 2,300	18～29歳 2,000	18～29歳 (妊婦) 2,450	30～49歳 2,050	50～64歳 1,950	65～74歳 1,850	75歳～ 1,650
------------------	-----------------	-----------------	-------------------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------

* 1食分でとるエネルギー量は、上記の1日量の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7.5g未満、女性6.5g未満を目標に！