

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



15~17歳

エネルギー
単位：kcal

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



15~17歳

エネルギー
単位：kcal

2,300



18~29歳

2,000



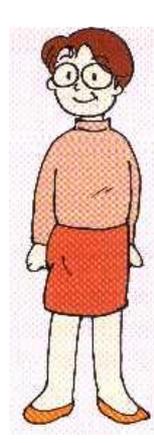
18~29歳
(妊婦)

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！