



あなたの1日に必要な「摂取の目安」を確認してね！

ステップ1

自分が1日に必要なエネルギー量をチェック！

身体活動レベル(※)を考慮して、必要なエネルギー量の目安を確かめましょう。

ステップ2

料理区分ごとの摂取の目安をチェック！

必要なエネルギーに応じて適宜、各料理区分の目安となる量を選択しましょう。

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳 男女	1600					
10～11歳 男	1800kcal (1600～2000kcal)	4～5		3～4		
10～17歳 女	2000 II (基本形)		5～6		2	2
12～17歳 男	2200kcal (2000～2400kcal)	5～7		3～5		
18～69歳 女	2400					
18～69歳 男	2600 III	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
70歳以上 男女	2800kcal (2400～2800kcal)					

※身体活動レベルの見方

「低い」=1日のうち座っていることがほとんど。
「ふつう」= 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

さらに強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜、調整が必要です。

<肥満者の場合>

肥満(成人でBMI≥25)の場合には、体重変化を見ながら適宜エネルギーの量を「1ランク」下げる等の工夫が必要です。

適正体重はBMI=22です。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

☆身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなどの軽い“運動”をして、身体活動レベルを上げましょう！

チェック! 自分の1日の適量を、書き込みましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

