

適正なエネルギー量を知ろう

年齢 (歳)	目標とする BMI
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 69	20.0 ~ 24.9

(BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)

食べる量 > 消費量

太る



食べる量 < 消費量

やせる



<食事量の目安> ~性別・年齢・活動量・体格によって異なります~

身体活動量		(歳)	男性 (kcal)	女性 (kcal)
低い (I)		18 ~ 29	2,300 (800)	1,650 (570)
		30 ~ 49	2,300 (800)	1,750 (610)
		50 ~ 69	2,100 (730)	1,650 (570)
ふつう (II)		18 ~ 29	2,650 (920)	1,950 (680)
		30 ~ 49	2,650 (920)	2,000 (700)
		50 ~ 69	2,450 (850)	1,900 (660)
高い (III)		18 ~ 29	3,050 (1,060)	2,200 (770)
		30 ~ 49	3,050 (1,060)	2,300 (800)
		50 ~ 69	2,800 (980)	2,200 (770)

* ()内は1食の目安(1日の35%量。一の位は切り捨て。)