

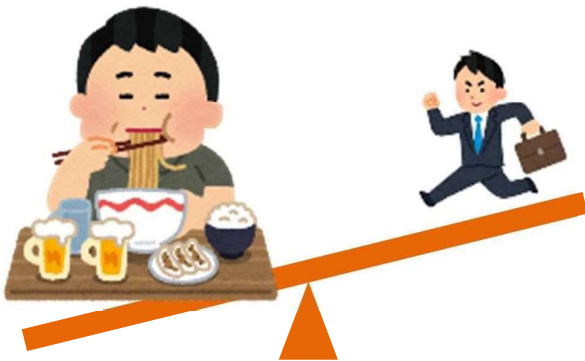
# 適正なエネルギー量を知ろう

年齢(歳)	目標とする BMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9

(BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m)

食べる量 > 消費量

食べる量 < 消費量



太る

やせる

<1日の食事量の目安> ~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)
I (低)		18~29	2,300 (800)	1,700 (590)
		30~49	2,300 (800)	1,750 (610)
		50~64	2,200 (770)	1,650 (570)
II (中)		18~29	2,650 (920)	2,000 (700)
		30~49	2,700 (940)	2,050 (710)
		50~64	2,600 (910)	1,950 (680)
III (高)		18~29	3,050 (1,060)	2,300 (800)
		30~49	3,050 (1,060)	2,350 (820)
		50~64	2,950 (1,030)	2,250 (780)

\* ( ) 内は1食の目安(1日の35%量。一の位は切り捨て。)