


男性
18～29歳

望ましいごはん量早見表

1日のごはん量(g)				
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体	55kg	420	540	620
	60kg	500	620	740
	65kg	540	660	820
	70kg	620	740	900
	75kg	660	820	990
重	80kg	740	900	1070
	85kg	820	1000	1150
	90kg	860	1030	1230

食事1回分のごはん量(g)				
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体	55kg	140	180	210
	60kg	170	210	250
	65kg	180	220	270
	70kg	210	250	300
	75kg	220	270	330
重	80kg	250	300	360
	85kg	270	330	380
	90kg	290	340	410

※1回分のごはん量は、およその量で表記しています。

※  ⇒ 一日に2000kcal以上のエネルギーを必要とします。


女性
18~29歳

望ましいごはん量早見表

1日のごはん量(g)				
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体	40kg	180	260	340
	45kg	260	340	420
	50kg	300	420	500
	55kg	380	460	580
重	60kg	420	540	660
	65kg	500	620	700
	70kg	540	660	780
	75kg	620	740	860

食事1回分のごはん量(g)				
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体	40kg	60	90	110
	45kg	90	110	140
	50kg	100	140	170
	55kg	130	150	190
重	60kg	140	180	220
	65kg	170	210	230
	70kg	180	220	260
	75kg	210	250	290

※1回分のごはん量は、およその量で表記しています。

※  ⇒ 一日に2000kcal以上のエネルギーを必要とします。

～身体活動レベル～

体の動かし方 判断のめやす

身体活動レベル	動作	時間	日常生活内容
Ⅰ (1. 3)	安静	12	散歩、買い物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書・勉強・談話、また座位や横になってのテレビ、音楽鑑賞などを行っている場合
	立つ	11	
	歩く	1	
	速歩	0	
	筋運動	0	
Ⅱ (1. 5)	安静	10	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事など立位での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、談話などを行っている場合
	立つ	9	
	歩く	5	
	速歩	0	
	筋運動	0	
Ⅲ (1. 7)	安静	9	身体活動レベルⅡ(1.5)の者が、一日1時間程度は速歩、サイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが、1時間程度は農作業、漁業などでの比較的強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	6	
	速歩	1	
	筋運動	0	