

調味料
として使う

望ましい油量早見表

【男性18～29歳】		1日の調味料として使う油量(g)		
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体 重	55kg	17	21	27
	60kg	22	25	33
	65kg	21	30	39
	70kg	26	35	44
	75kg	30	40	50
	80kg	34	45	56
	85kg	39	50	61
	90kg	43	55	67

【女性18～29歳】		1日の調味料として使う油量(g)		
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体 重	40kg	3g未満	7	12
	45kg	6	12	17
	50kg	10	16	22
	55kg	14	20	22
	60kg	18	20	28
	65kg	22	25	33
	70kg	20	30	38
	75kg	25	34	43

※小さじ1杯分のサラダ油の重さは4gです。

※ ⇒ 一日に2000kcal以上のエネルギーを必要とします。