

ごはんとお量 早見表

男性

体重・年齢・体の動かし方にあてはまる
ごはんとお量の量に○をつけましょう。

体の動かし方

1.50	生活の大部分を座って過ごす人
1.70	座位中心だが、職場内の作業や買い物での歩行などする人
2.00	立位や歩行を常時行う仕事、強度の強いスポーツを行う人

1日のごはん 早見表

年 齢		18~29歳			30~49歳			50~64歳			65~74歳			75歳以上	
体の動かし方		1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.45	1.70	1.95	1.40	1.65
体 重	55kg	540	660	780	500	620	740	460	580	700	420	540	660	420	540
	60kg	580	740	910	540	700	820	540	660	780	500	620	740	460	580
	65kg	660	820	990	620	780	910	580	740	870	540	700	820	540	660
	70kg	740	900	1100	700	870	1000	660	820	990	620	780	910	580	740
	75kg	820	1000	1200	740	950	1100	740	910	1100	660	900	1000	660	820
	80kg	870	1100	1300	820	1000	1200	780	990	1100	740	910	1100	700	870
	85kg	950	1200	1400	910	1100	1300	870	1000	1200	820	990	1200	780	950
	90kg	1000	1300	1500	950	1100	1400	910	1100	1300	870	1100	1300	820	1000

単位:グラム

1日の調味料として使う油 早見表

年 齢		18~29歳			30~49歳			50~64歳			65~74歳			75歳以上	
体の動かし方		1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.45	1.70	1.95	1.40	1.65
体 重	55kg	21	29	37	23	26	34	20	23	32	17	21	29	17	21
	60kg	23	34	46	26	32	40	21	29	37	23	26	34	20	23
	65kg	29	40	51	31	37	46	23	34	43	21	32	40	21	29
	70kg	34	46	59	37	43	54	29	40	51	26	37	46	23	34
	75kg	40	54	65	39	48	59	34	46	57	29	43	54	29	40
	80kg	43	59	71	45	54	65	37	51	62	34	46	59	32	43
	85kg	48	65	79	51	57	71	43	54	68	40	51	65	37	48
	90kg	54	71	84	48	62	79	46	59	73	43	57	71	40	54

単位:グラム