

ごはんとお油量 早見表

女性

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。

※おおよその量です。

1日のごはん 早見表

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

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	40kg	260	340	460	260	340	460	220	300	420	220	300	380	220	300
	45kg	340	420	540	340	420	540	300	380	500	300	380	460	260	340
	50kg	420	500	620	380	500	620	380	460	580	340	460	540	300	420
	55kg	460	580	700	460	580	700	420	540	660	420	500	620	380	500
	60kg	540	660	820	540	660	780	500	620	740	460	580	700	420	540
	65kg	620	740	910	580	740	870	540	700	820	540	660	780	500	620
	70kg	660	820	990	660	820	990	620	740	910	580	740	870	540	700
	75kg	740	910	1100	740	910	1100	660	820	990	660	780	950	620	780

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	40kg	6	12	20	6	12	20	3	9	17	3	9	14	3	9
	45kg	12	17	21	12	17	21	9	14	23	9	14	20	6	12
	50kg	17	23	26	14	23	26	14	20	23	12	20	21	9	17
	55kg	20	23	32	20	23	32	17	21	29	17	23	26	14	23
	60kg	21	29	40	21	29	37	23	26	34	20	23	32	17	21
	65kg	26	34	46	23	34	43	21	32	40	21	29	37	23	26
	70kg	29	40	51	29	40	51	26	34	46	23	34	43	21	32
	75kg	34	46	57	34	46	57	29	40	51	29	37	48	26	37

単位: グラム

※栄養士と相談が必要な場合

● 上表、空欄の箇所

● …基本ー○①より、必要エネルギー2000kcal以上であることから、脂質エネルギー比率25%以内で、どの食品から脂質を摂るか個人によって変わります。