

ごはんとお油量 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

年齢		18~29歳			30~49歳			50歳以上		
体の動かし方		1.3	1.5	1.7	1.3	1.5	1.7	1.3	1.5	1.7
体 重	55kg	420	540	620	380	460	580	340	460	540
	60kg	500	620	740	420	540	660	420	500	620
	65kg	540	660	820	500	620	740	460	580	700
	70kg	620	740	900	540	660	820	540	620	780
	75kg	660	820	990	620	740	860	580	700	820
	80kg	740	900	1070	660	820	950	620	780	910
	85kg	820	1000	1150	740	860	1030	700	820	990
	90kg	860	1030	1230	780	950	1110	740	910	1068

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歳以上		
体の動かし方		1.3	1.5	1.7	1.3	1.5	1.7	1.3	1.5	1.7
体 重	55kg	17	21	26	14	20	23	12	20	21
	60kg	23	26	34	17	21	29	17	23	26
	65kg	21	29	40	23	26	34	20	23	32
	70kg	26	34	46	21	29	40	21	29	37
	75kg	29	40	51	26	34	43	23	32	40
	80kg	34	46	57	29	40	48	26	37	46
	85kg	40	51	62	34	43	54	32	40	51
	90kg	43	54	68	37	48	59	34	46	57

単位: グラム