

ごはんとお油量 早見表

体重・年齢・体の動かし方にあてはまるごはんとお油量に○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	40kg	180	260	340	180	260	340	180	220	300
	45kg	260	340	420	260	340	420	220	300	380
	50kg	300	420	500	300	380	460	260	380	460
	55kg	380	460	580	380	460	540	340	420	500
	60kg	420	540	660	420	540	620	380	500	580
	65kg	500	620	700	460	580	700	420	540	660
	70kg	540	660	780	540	660	780	500	620	740
	75kg	620	740	860	580	700	860	540	660	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	40kg		6	12		6	12		3	9
	45kg	6	12	20	6	12	20	3	9	14
	50kg	9	20	25	9	15	20	6	15	20
	55kg	15	20	25	15	20	20	12	20	25
	60kg	20	20	30	20	20	25	15	25	25
	65kg	25	25	30	20	20	30	20	20	30
	70kg	20	30	35	20	30	35	25	25	35
	75kg	25	35	40	25	30	40	20	30	35

* 空欄は、栄養士に相談してください

単位: グラム