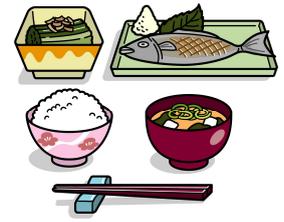


1日に必要なエネルギー量（カロリー）は？



年齢別、性別、身体活動レベル別エネルギーめやす量

<身体活動レベルの見方>

- ・レベル 低い（1日座っていることがほとんどという人）
- ・レベル ふつう（座っていることが中心で、歩行や軽いスポーツ等を1日5時間程度行う場合）
- ・レベル 高い（強い運動や労働を行っている場合）

食事をするときの参考に使しましょう！

単位は kcal

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
0～5（月）	—	550	—	—	500	—
6～8（月）	—	650	—	—	600	—
9～11（月）	—	700	—	—	650	—
1～2（歳）	—	1,000	—	—	900	—
3～5（歳）	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,800	2,050	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,750	2,000	2,250
12～14（歳）	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
15～17（歳）	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
18～29（歳）	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49（歳）	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69（歳）	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70以上（歳） ²	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000
妊婦（付加量）	/			初期	+50	+50
				中期	+250	+250
				末期	+450	+450
授乳婦（付加量）				+350	+350	+350

この表は、身長について考慮していませんので、めやすとして活用してください。