

食育セミナーNo.22 自分に必要な食事の量を知っていますか？

一日に必要な食事の量は年齢・性別・体重・身長・運動量によって異なります。何をどれだけ食べたらよいのかを知る前に、まず自分に必要な食事の量をチェックしてみましょう。

下の表を参考にしてください。

◆性・年齢別、身体活動レベルから見た摂取の目安

		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳男女	「低い」	1800kcal (1600～2000kcal)	4～5	5～6	3～4	2	2
10～11歳男		1800					
10～17歳女	「ふつう」以上	2000	5～7	3～5	2	2	
12～17歳男	「低い」	2200					
18～69歳女	「低い」	2400	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
18～69歳男	「ふつう」以上	2600					
70歳以上男女	「低い」	2800					
	「ふつう」以上						

※身体活動レベルの見方

「低い」=1日のうち座っていることがほとんど。

「ふつう」=座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

さらに強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜、調整が必要。

〈肥満者の場合〉

肥満（成人でBMI≥25）の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギーの量を「1ランク」下げる等の工夫が必要となる。

☆身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなどの軽い“運動”をして、身体活動レベルを上げましょう！

 **ウオクニ株式会社**
http://uokuni.co.jp

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。