


健康応援 DAYS!
栄養一口メモ

生活習慣病予防は毎日の食生活から
実践！カロリーチェック！

あなたの摂取カロリーは適正ですか？



一日に摂取する適正なカロリー（適正カロリー）は、年齢や性別のほか、生活の中でどれだけ身体を動かしているかという活動レベルによって異なります。



あなたの適正カロリーは、何カロリーですか？

下の表でチェックしましょう。

「活動レベル」の基準

低い … 生活の大部分が座りで、静的な活動が中心の活動レベルを指します。

ふつう … 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立ったままの作業・接客などがある、または通勤・買物・家事・軽いスポーツなどの動作がある方の活動レベルを指します。


高い … 移動や立位の多い仕事への従事者、またはスポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている方の活動レベルを指します。

活動レベル	女性				男性								
	低い		ふつう		低い		ふつう		高い				
	1日あたりの推定	ランチの目安	1日あたりの推定	ランチの目安	1日あたりの推定	ランチの目安	1日あたりの推定	ランチの目安	1日あたりの推定	ランチの目安			
20代	1750	610	2050	710	2350	820	20代	2300	800	2650	920	3050	1060
30代 40代	1700	590	2000	700	2300	800	30代 40代	2250	780	2650	920	3050	1060
50代 60代	1650	570	1950	680	2200	770	50代 60代	2050	710	2400	840	2750	960

【裏】

ランチメニューのカロリー目安を参考に、あなたの適正カロリーと比べてみましょう。

*適正カロリーについては、裏面をご覧ください。



健康応援 DAYS!
栄養一口メモ

生活習慣病予防は毎日の食生活から
実践！カロリーチェック！

今日のランチは何カロリー？



600 kcal 目安 和定食



野菜や豆腐などを中心とした炒め物や煮物は、低カロリーメニューの代表格です。

800 kcal 目安 中華定食



中華の炒め物はボリュームがあり、なおかつ野菜も摂れるのでランチにはおすすめのメニューです。

700 kcal 目安 焼魚定食



週に何回かは魚料理を摂りましょう。昨日が肉料理なら、今日は魚料理を選んではいかがでしょうか。

900 kcal 目安 フライ定食



揚げ物の定食は、野菜が不足しがちなので、小鉢はおひたしなどを選ぶと、バランスが良くなります。