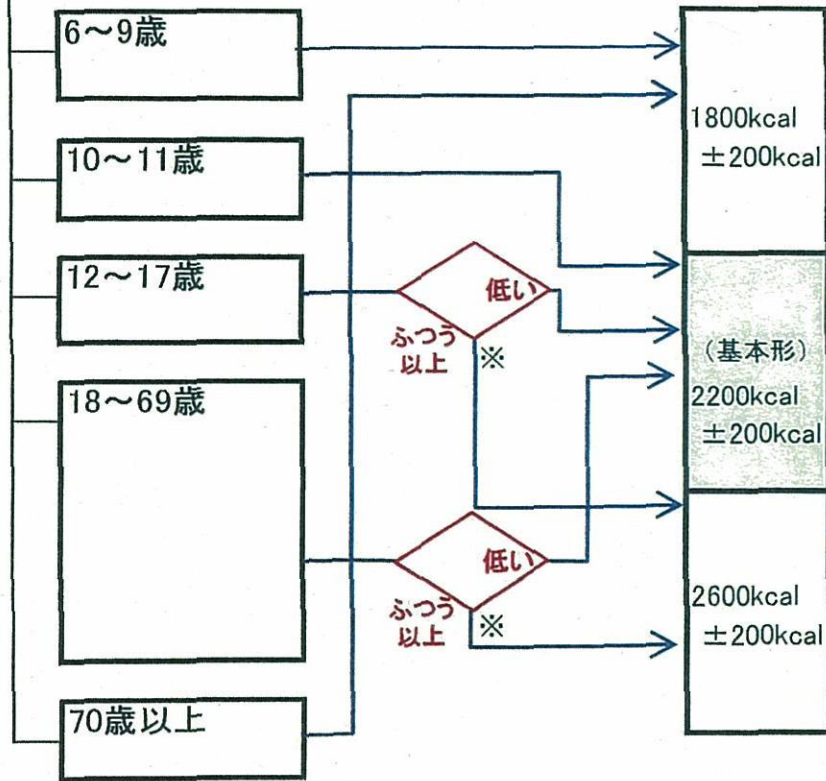
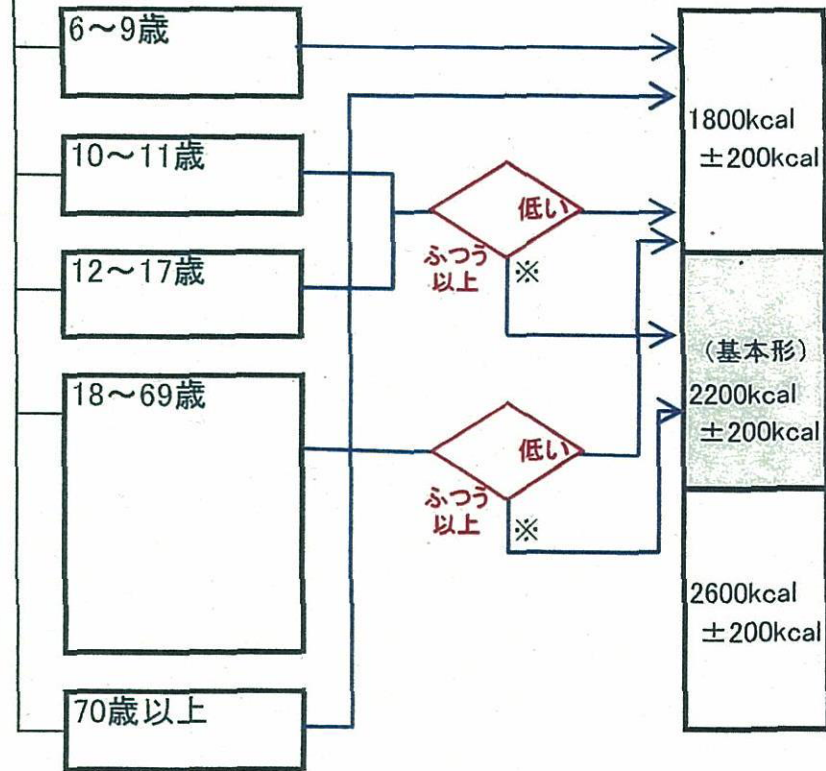


(参考) 性・年齢、身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」

男性



女性



身体活動レベル



「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。

※ 強いスポーツ等を行っている場合には、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動のレベルに応じて適宜必要量を摂取する。

○ 肥満(成人でBMI≥25)のある場合には、体重変化を見ながら適宜、「摂取の目安」のランクを1つ下げることが考慮する。