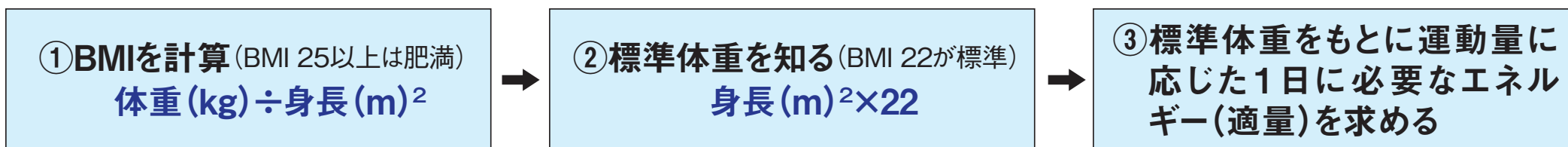


図1. 食事の適量計算



| | 少ない | 中 | 多い |
|-------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 運動量 | デスクワーク 家にいることが多い | 営業で 少し汗ばむ程度歩く 軽い運動が日課 | 農業、運送業 毎日ランニングが日課 |
| 1日に必要なエネルギー | 標準体重× 25 kcal | 標準体重× 30 kcal | 標準体重× 35 kcal |
| | 例) 身長170cm (標準体重63.58kg) | | |
| | 約1,590kcal | 約1,907kcal | 約2,225kcal |