


男性
50歳以上

望ましいごはん量早見表

1日のごはん量(g)				
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体	55kg	340	460	540
	60kg	420	500	620
	65kg	460	580	700
	70kg	540	620	780
	75kg	580	700	820
重	80kg	620	780	910
	85kg	700	820	990
	90kg	740	910	1070

食事1回分のごはん量(g)				
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体	55kg	110	150	180
	60kg	140	170	210
	65kg	150	190	230
	70kg	180	210	260
	75kg	190	230	270
重	80kg	210	260	300
	85kg	230	270	330
	90kg	250	300	360

※1回分のごはん量は、およその量で表記しています。

※  ⇒ 一日に2000kcal以上のエネルギーを必要とします。


女性
50歳以上

望ましいごはん量早見表

1日のごはん量(g)				
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体	40kg	180	220	300
	45kg	220	300	380
	50kg	260	380	460
	55kg	340	420	500
重	60kg	380	500	580
	65kg	420	540	660
	70kg	500	620	740
	75kg	540	660	780

食事1回分のごはん量(g)				
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体	40kg	60	70	100
	45kg	70	100	130
	50kg	90	130	150
	55kg	110	140	170
	60kg	130	170	190
重	65kg	140	180	220
	70kg	170	210	250
	75kg	180	220	260

※1回分のごはん量は、およその量で表記しています。

※  ⇒ 一日に2000kcal以上のエネルギーを必要とします。

体の動かし方 判断のめやす

身体活動レベル	動作	時間	日常生活内容
Ⅰ (1. 3)	安静	12	散歩、買い物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書・勉強・談話、また座位や横になってのテレビ、音楽鑑賞などを行っている場合
	立つ	11	
	歩く	1	
	速歩	0	
	筋運動	0	
Ⅱ (1. 5)	安静	10	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事など立位での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、談話などを行っている場合
	立つ	9	
	歩く	5	
	速歩	0	
	筋運動	0	
Ⅲ (1. 7)	安静	9	身体活動レベルⅡ(1.5)の者が、一日1時間程度は速歩、サイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが、1時間程度は農作業、漁業などでの比較的強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	6	
	速歩	1	
	筋運動	0	