

調味料
として使う

望ましい油量早見表

【男性30～49歳】		1日の調味料として使う油量(g)		
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体 重	55kg	14	20	23
	60kg	18	21	28
	65kg	22	25	34
	70kg	21	30	39
	75kg	25	35	44
	80kg	29	40	49
	85kg	34	44	54
	90kg	37	48	60

【女性30～49歳】		1日の調味料として使う油量(g)		
身体活動レベル★ (体の動かし方)		I	II	III
体 重	40kg	3g未満	6	11
	45kg	5	11	16
	50kg	9	15	21
	55kg	13	20	21
	60kg	17	20	26
	65kg	21	24	32
	70kg	20	28	37
	75kg	24	33	42

※小さじ1杯分のサラダ油の重さは4gです。

※ ⇒ 一日に2000kcal以上のエネルギーを必要とします。