



あなたが1日に必要な エネルギーや栄養量は？

身体活動レベル：ふつう

◇18～29歳

	エネルギー	食塩相当量
男性	2,650kcal	7.5g未満
女性	2,000kcal	6.5g未満

1食当たりの エネルギーの目安（※）	
男性	約880kcal
女性	約670kcal

◇30～49歳

	エネルギー	食塩相当量
男性	2,700kcal	7.5g未満
女性	2,050kcal	6.5g未満

1食当たりの エネルギーの目安（※）	
男性	約900kcal
女性	約680kcal

◇50～64歳

	エネルギー	食塩相当量
男性	2,600kcal	7.5g未満
女性	1,950kcal	6.5g未満

1食当たりの エネルギーの目安（※）	
男性	約870kcal
女性	約650kcal

◇65～74歳

	エネルギー	食塩相当量
男性	2,400kcal	7.5g未満
女性	1,850kcal	6.5g未満

1食当たりの エネルギーの目安（※）	
男性	約800kcal
女性	約620kcal

◇75歳以上

	エネルギー	食塩相当量
男性	2,100kcal	7.5g未満
女性	1,650kcal	6.5g未満

1食当たりの エネルギーの目安（※）	
男性	約700kcal
女性	約550kcal

（※）1食当たりの目安エネルギー量：1日に必要なエネルギー量の3分の1

▶ エネルギーや栄養量について医師による指示を受けている方は
医師の指示に従ってください。