

# 適正エネルギーを知りましょう

メタボ対策は  
知ることから

## 男女別一日に必要なエネルギーの目安

さて、  
あなたの一日の  
摂取エネルギーの  
目安は？

身体活動量	男性		女性	
	低い	普通以上	低い	普通以上
18~69歳	2,200kcal (±200kcal)	2,600kcal (±200kcal)	1,800kcal (±200kcal)	2,200kcal (±200kcal)

中・高校生(12~17歳)の場合:身体活動量を普通以上としての目安/男性2,600kcal(±200kcal)・女性2,200kcal(±200kcal)

### 身体活動量の見方

低い…一日のうち座っていることがほとんど。

普通…座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツなど5時間程度は行なう。

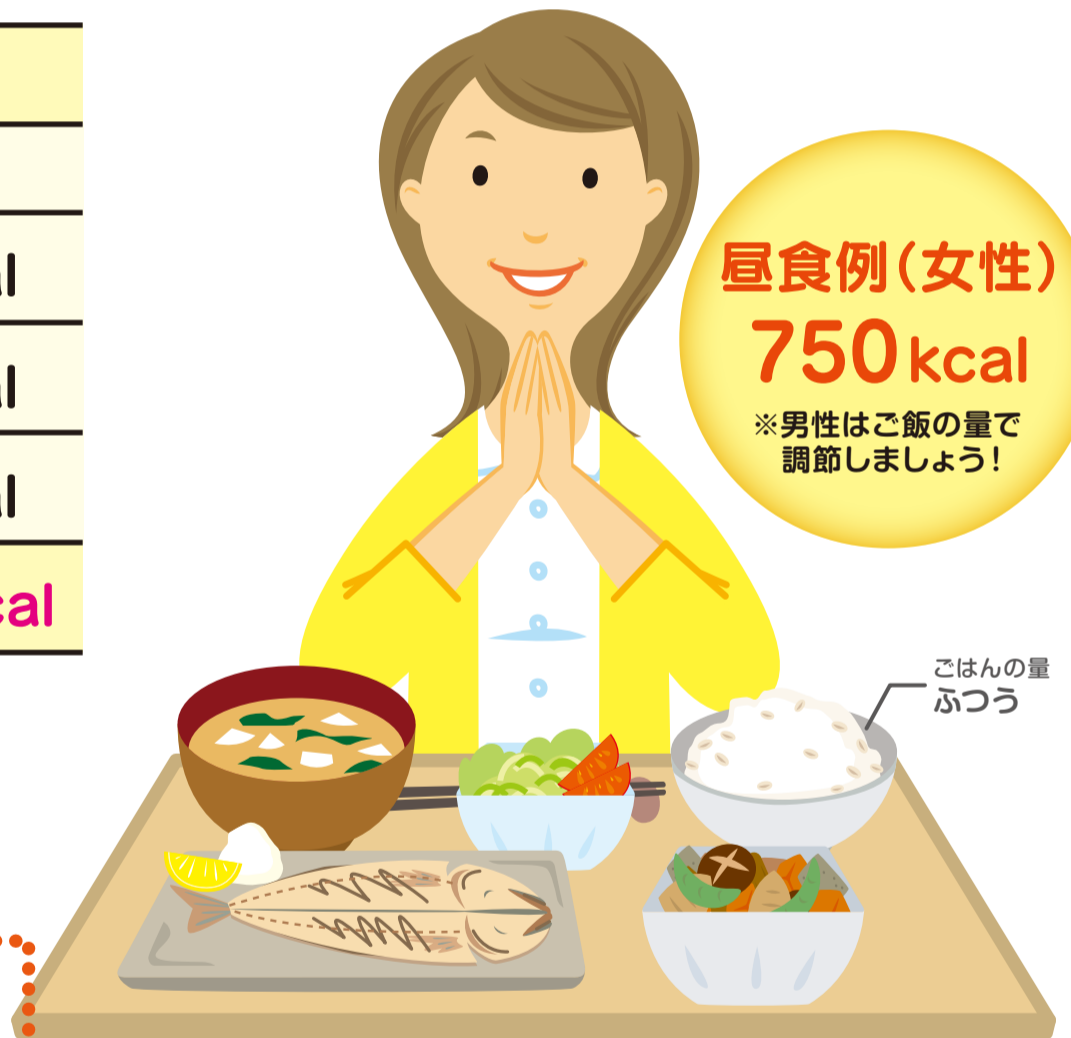
参考:厚生労働省・農林水産省/フードガイド(仮称)検討会報告書 食事バランスガイドより

## 一日のエネルギー配分例

	男性	女性
朝	600kcal	500kcal
昼	900kcal	750kcal
夕	900kcal	750kcal
合計	2,400kcal	2,000kcal

昼食例(女性)  
750kcal

※男性はご飯の量で  
調節しましょう!



### 摂りすぎないためのポイント

1 ごはんは  
量を意識する

2 肉料理より魚料理を  
積極的に摂る

3 野菜はたっぷり  
多めに摂る

4 甘いものは控える

5 酒は適量

● ごはん1杯の量を意識することが大切です。



軽め  
(110g) 168kcal



ふう  
(200g) 336kcal



多め  
(250g) 420kcal

※茶碗は、径11cmの大きさを基準にしています。