









1食あたりの目安

必要なエネルギー量・栄養素量は、性別・年齢によって違います。自分の目安量を確認しましょう。

男性	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
				
	790kcal 脂質 17～26g 塩分 2.5g 未満	790kcal 脂質 17～26g 塩分 2.5g 未満	730kcal 脂質 16～24g 塩分 2.5g 未満	660kcal 脂質 15～22g 塩分 2.5g 未満
女性	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
				
	590kcal 脂質 13～19g 塩分 2g 未満	600kcal 脂質 13～20g 塩分 2g 未満	570kcal 脂質 12～19g 塩分 2g 未満	530kcal 脂質 11～17g 塩分 2g 未満

身体活動レベルが「ふつう」の場合を示しています。
あまり動かない方はこれより少なく、肉体労働やスポーツ等で活動量が高い方はこれより多くしましょう。

※ 1日の目安量の3割を示しています。
また、体格や活動量により個人差があります。

発行：久留米市保健所 健康推進課

〒830-0022

久留米市城南町 15-5 久留米商工会館 4階

TEL：0942-30-9331 FAX：0942-30-9833