

# 自分の体に合ったご飯の量はどれくらい？

性別・年齢・身長・活動強度によって  
必要なエネルギー量が決まります!!

- ① 日頃、どのくらい動いていますか？ 自分に合った活動強度を選びましょう。
- ② 身長によって望ましい適正体重が決まります。
- ③ 最後は、年齢をチェックして1回のご飯の量を確認しましょう。

●BMI25以上の人は、まず、今の体重の5%減を目標体重としましょう。

1食のご飯の量【単位:g】

② 身長 (cm)	①活動 強度 ②適正 体重 (Kg)	1.3 (座り仕事)			1.5 (立ち仕事)			1.7 (農業・漁業)			1.9 (農繁期の農業・建設業)			
		散歩、買い物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行			2時間程度の歩行、立位での業務が比較的多い			1時間は速歩やサイクリング等の強い身体活動をしている			1時間は、激しく筋肉を動かすトレーニングや作業をしている			
		18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	
男性	145	46.3	110	90	90	140	120	110	170	150	140	195	175	165
	150	49.5	120	100	100	150	130	130	180	160	160	215	193	183
	155	52.9	130	120	110	170	150	140	200	180	170	236	213	202
	160	56.3	150	130	120	180	164	160	220	200	190	257	232	221
	165	59.9	160	150	140	200	180	170	240	220	210	279	253	241
	170	63.6	180	160	150	220	200	190	260	240	220	302	274	261
	175	67.4	190	170	160	240	210	200	280	260	240	325	296	282
	180	71.3	210	190	180	260	230	220	300	280	260	349	318	303
	185	75.3	230	200	190	280	250	240	330	300	280	374	341	326
	190	79.4	250	220	210	300	270	260	350	320	300	399	365	348
195	83.7	260	240	230	320	290	270	370	340	320	425	389	372	

身長 (cm)	活動強度 適正体重 (Kg)	1.3 (座り仕事)			1.5 (立ち仕事)			1.7 (農業・漁業)			1.9 (農繁期の農業・建設業)			
		18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	
女性	145	46.3	100	90	80	130	110	100	160	140	130	190	168	156
	150	49.5	120	100	90	150	130	120	180	160	150	210	186	173
	155	52.9	130	110	100	160	140	130	200	170	160	230	204	191
	160	56.3	140	130	120	180	160	150	220	190	180	251	224	209
	165	59.9	160	140	130	200	170	160	240	210	200	273	244	228
	170	63.6	170	150	140	210	190	180	260	230	210	295	264	248
	175	67.4	190	170	160	230	210	200	280	250	230	318	285	268
	180	71.3	200	180	170	250	220	210	300	270	250	342	307	289
	185	75.3	220	200	180	270	240	230	320	290	270	366	329	310
	190	79.4	240	210	200	290	260	240	340	310	290	391	352	332
195	83.7	260	230	210	310	280	260	360	330	310	417	376	355	

適正体重の出し方：身長(m)×身長(m)×22 身長150cmの方の場合 1.5m×1.5m×22=49.5kg

ご飯は体を動かすエネルギー源です。過不足なく適量摂取を心がけましょう。

ちょっとした食べ方の工夫で体にやさしくなります!!ぜひ生活習慣改善に取り組みましょう。

