

最新!

## 日本人の理想の食事②



前回のニュースレターから続いて、子どもから高齢者まですべての世代の健康維持や生活習慣病予防に役立つ食事のポイントをお伝えします。

## 自分に最適なエネルギー量を知っておこう!!

1日に最適なエネルギーを知ることは前回お話した「目標体重」を目指す時にも役立ちます。今回は2020年に改訂された「日本人の食事摂取基準」に記載されている「推定エネルギー必要量」の目安についてお伝えします。

## 推定エネルギー必要量の目安

推定エネルギー必要量は、1日の活動量、性別、年齢ごとに設定されています。自分にとって必要なエネルギー量を下の表で確認してみてください。

○生活の大部分で座っていることが多い。

→身体活動レベルⅠ



○家事や、買い物・通勤での移動、軽いスポーツを行う習慣がある。

→身体活動レベルⅡ



○立ち仕事や移動が多い。活発な運動習慣がある。

→身体活動レベルⅢ



## 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

身体活動 レベル 年齢	男性			女性		
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
18～29歳	2300	2650	3050	1700	2000	2300
30～49歳	2300	2700	3050	1750	2050	2350
50～64歳	2200	2600	2950	1650	1950	2250
65～74歳	2050	2400	2750	1550	1850	2100
75歳以上	1800	2100		1400	1650	

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)より