

日本人の栄養所要量 (1日)

生活活動強度	日常生活の内容
II (やや低い)	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車接客、家事等立位での業務が比較的多いほか大部分は座位での事務、談話などを行っている場合。
III (適 度)	生活活動強度II (やや低い) の者が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが1時間程度は農作業、漁業などの比較的強い作業に従事している場合。

注) 生活活動強度II (やや低い) は、現在国民の大部分が該当するものである。

生活活動強度III (適度) は、国民が健康人として望ましいエネルギー消費をして、活発な生活行動をしている場合であり、国民の望ましい目標とするものである。

	活動強度	年 齢 (歳)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 分 (mg)	食物繊維 (g)	塩 分 (g)
男	II	30～49	2250	70.0	600	10.0	10g/1000kcal	10g以下
	III	50～59	2000	65.0	600	10.0	10g/1000kcal	10g以下
女	II	30～49	1750	55.0	600	12.0 (閉経後 10)	10g/1000kcal	10g以下
	III	50～59	1650	55.0	600	12.0 (閉経後 10)	10g/1000kcal	10g以下

※ 第6次改定日本人の栄養所要量より

9月12日 (土)

本日のメニュー

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 分 (mg)	食物繊維 (g)	塩 分 (g)
ごはん (200g)	290	4.9	4	0.6	2.5	0.0
トンカツ	332	20.2	45	1.8	2.8	1.5
厚焼き卵	112	6.5	27	1	0.1	0.8
五目大豆	101	5.4	48	1.4	2.5	1.5
お浸し	11	1.3	26	1.0	1.4	0.3
味噌汁	71	2.8	23	0.9	1.8	1.9
お漬物	4	0.3	11	0.2	0.6	0.4
デザート	34	0.2	2	0	0.7	0.0
合 計	955	41.6	186	6.9	12.4	6.4



※ ごはんには食物繊維を追加しております

朝食を食べていらっしゃる方で、少し高めの設定にしています

本日のメニューはいかがでしたか？

参考にしてみてください

ご質問等ありましたら、ご遠慮なく

ご相談ください