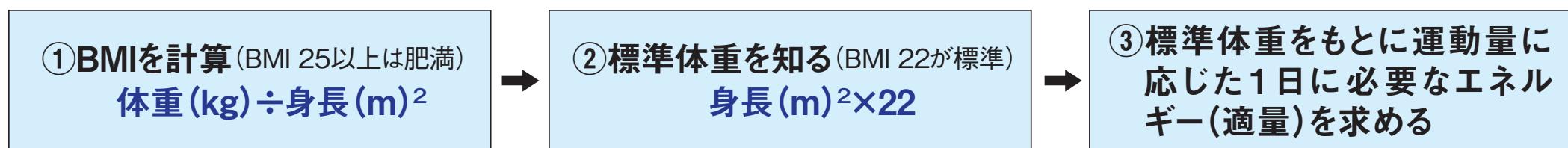


図1. 食事の適量計算



運動量	少ない	中	多い
	デスクワーク 家にいることが多い	営業で 少し汗ばむ程度歩く 軽い運動が日課	農業、運送業 毎日ランニングが日課
1日に必要な エネルギー	標準体重×25kcal	標準体重×30kcal	標準体重×35kcal
	例) 身長170cm(標準体重63.58kg)		
	約1,590kcal	約1,907kcal	約2,225kcal