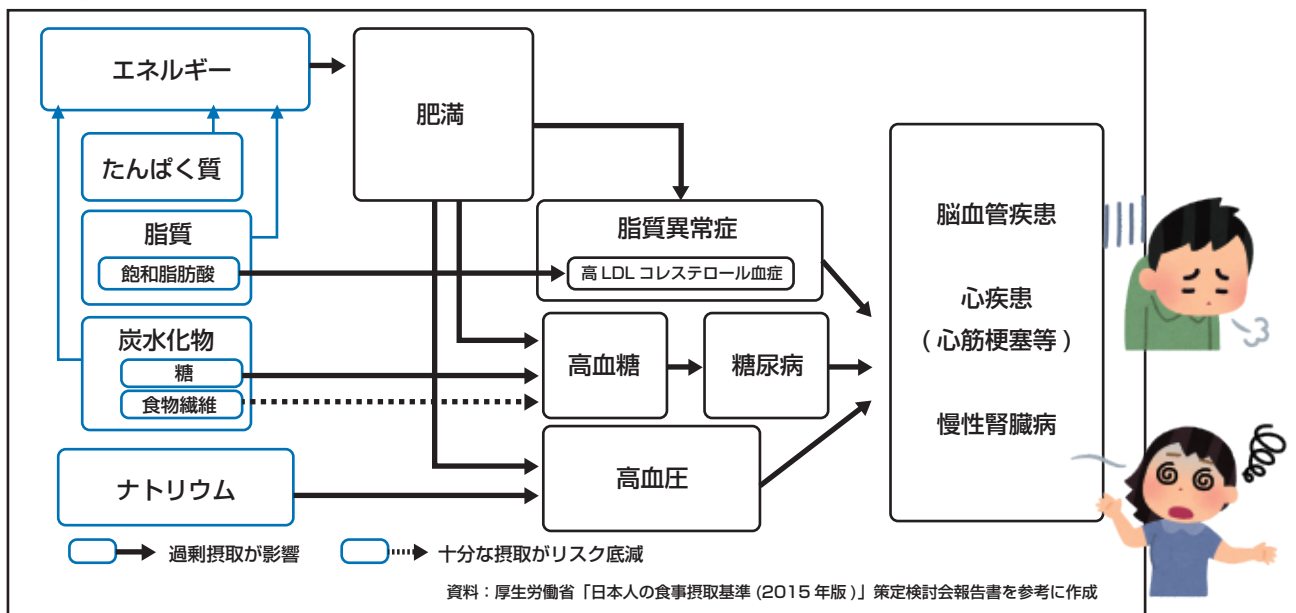


# 栄養素摂取と主な生活習慣病の関連



出展：「栄養成分表示って何？（消費者庁）」

## そもそも、自分の適量って？

【男性】※日本人の食事摂取基準2020より算定

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
3～5歳	1,300	25	28.8～43.3	162.5～211.2	3.5 未満
6～7歳	1,350～1,750	30	30.0～58.3	168.7～284.3	4.5 未満
8～9歳	1,600～2,100	40	35.5～70.0	200.0～341.3	5.0 未満
10～11歳	1,950～2,500	45	43.3～83.3	243.8～406.3	6.0 未満
12～14歳	2,300～2,900	60	51.1～96.6	287.5～471.3	7.0 未満
15～17歳	2,500～3,150	65	55.5～105.0	312.5～511.9	7.5 未満
18～29歳	2,300～3,050		51.1～101.6	287.5～495.6	
30～49歳			48.8～98.3	275.0～479.4	
50～64歳	2,200～2,950		45.5～91.6	265.3～446.9	
65～74歳	2,050～2,750	60	40.0～70.0	225.0～341.3	7.5 未満
75歳以上	1,800～2,100		40.0～70.0	225.0～341.3	

【女性】※日本人の食事摂取基準2020より算定

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
3～5歳	1,250	25	27.7～41.6	156.3～203.1	3.5 未満
6～7歳	1,250～1,650	30	27.7～55.0	156.3～268.1	4.5 未満
8～9歳	1,500～1,900	40	33.3～63.3	187.5～308.8	5.0 未満
10～11歳	1,550～2,350	50	41.1～78.3	231.3～381.9	6.0 未満
12～14歳	2,150～2,700	55	47.7～90.0	268.8～438.8	6.5 未満
15～17歳	2,050～2,550		45.5～85.0	256.3～414.4	
18～29歳	1,700～2,300	50	36.6～73.3	212.5～373.8	
30～49歳	1,750～2,350		38.8～78.3	218.8～381.9	
50～64歳	1,650～2,250	36.6～75.0	206.3～365.6	6.5 未満	
65～74歳	1,550～2,100	34.4～70.0	193.8～341.3		
75歳以上	1,400～1,650	31.1～55.0	175.0～268.1		

数値に幅がある項目は、日頃の活動量や体格によって異なります。  
 1日中座っていることが多い方は低い数値、また、ダイエットをしたい方は低い数値を参考にするなどしましょう。