

あなたのランチの目安

身体活動レベル	デスクワーク中心		立ち仕事中心		力仕事中心	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18～29 歳	750kcal	550kcal	900kcal	650kcal	1000kcal	750kcal
30～49 歳	750kcal	600kcal	900kcal	700kcal	1000kcal	800kcal
50～64 歳	750kcal	550kcal	850kcal	650kcal	950kcal	750kcal