



# あなたのランチのカロリー目安は？



活動量		デスクワーク中心	立ち仕事中心	力仕事中心
男性	20～49 歳	750kcal	900kcal	1000kcal
	50～64 歳		850kcal	950kcal
女性	20～49 歳	600kcal	700kcal	800kcal
	50～64 歳	550kcal	650kcal	750kcal

※日本人の食事摂取基準2020年版をもとに目安を算出しました。

厚木保健福祉事務所作成