

4-②

18~49歳  
男性の皆さん

あなたに必要なた  
らば、1日にどれくら  
い必要ですか？

1日  
2650kcal

※ごく一般的な活動量の場合  
(日本人の食事摂取基準2010年版)



1食当たり  
約880kcal

※50~69歳は  
約820kcal(1食)です。

#：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客・通勤・軽い運動等のいずれかを含む場合。

カロリーの  
必要量には  
個人差があります。

体重の増減で  
食量を見直しましょう!



和歌山県健康増進課  
生活習慣病予防課  
作成