

あなたのランチ目安



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

20~
49歳

750
Kcal

600
Kcal

900
Kcal

700
Kcal

1000
Kcal

800
Kcal

50~
64歳

750
Kcal

550
Kcal

850
Kcal

650
Kcal

950
Kcal

750
Kcal

※日本人の食事摂取基準 2020年版に基づいて目安を算出しました。