



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