

4-③

18~69歳

女性の皆さん

あなたに必要なた
1日に必要なた
どのくらいですか？

全労連 労働政策研究センター
労働政策研究センター
労働政策研究センター
労働政策研究センター
労働政策研究センター
労働政策研究センター
労働政策研究センター
労働政策研究センター
労働政策研究センター
労働政策研究センター

1日
1950~
2000kcal

※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650kcal

※妊婦さんは1日あたり
初期は+50kcal、中期は+250kcal、
末期は+450kcal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
食卓を見直しましょう！

