

1日にどれくらい食べた方がいいの？

身体活動レベルによって1日の食事量が変わります。

身体活動レベル「低い」とは、生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合を言います。

身体活動レベル「ふつう」とは、座位中心の仕事ですが、職場内での移動や立位の作業・接客等、あるいは通勤・家事・軽スポーツ等のいずれかを含む場合を言います。

下の表を参考に自分に必要な栄養量等を確認しましょう！

年齢	男性	
	身体活動レベル 「低い」	身体活動レベル 「ふつう」
15～17歳	エネルギー 2500kcal たんぱく質 82～125g 脂質 56～83g 炭水化物 313～406g 食物繊維 19g以上 食塩相当量 7.5g未満	エネルギー 2800kcal たんぱく質 91～140g 脂質 63～93g 炭水化物 350～455g 食物繊維 19g以上 食塩相当量 7.5g未満
18～29歳	エネルギー 2300kcal たんぱく質 75～115g 脂質 52～76g 炭水化物 288～373g 食物繊維 21g以上 食塩相当量 7.5g未満	エネルギー 2650kcal たんぱく質 87～132g 脂質 59～88g 炭水化物 332～430g 食物繊維 21g以上 食塩相当量 7.5g未満
30～49歳	エネルギー 2300kcal たんぱく質 75～115g 脂質 52～76g 炭水化物 288～373g 食物繊維 21g以上 食塩相当量 7.5g未満	エネルギー 2700kcal たんぱく質 88～135g 脂質 60～90g 炭水化物 338～438g 食物繊維 21g以上 食塩相当量 7.5g未満
50～64歳	エネルギー 2200kcal たんぱく質 77～110g 脂質 49～73g 炭水化物 275～357g 食物繊維 21g以上 食塩相当量 7.5g未満	エネルギー 2600kcal たんぱく質 91～130g 脂質 58～86g 炭水化物 325～422g 食物繊維 21g以上 食塩相当量 7.5g未満
65～74歳	エネルギー 2050kcal たんぱく質 77～102g 脂質 46～68g 炭水化物 257～333g 食物繊維 20g以上 食塩相当量 7.5g未満	エネルギー 2400kcal たんぱく質 90～120g 脂質 54～80g 炭水化物 300～390g 食物繊維 20g以上 食塩相当量 7.5g未満
75歳以上	エネルギー 1800kcal たんぱく質 68～90g 脂質 40～60g 炭水化物 225～292g 食物繊維 20g以上 食塩相当量 7.5g未満	エネルギー 2100kcal たんぱく質 79～105g 脂質 47～70g 炭水化物 263～341g 食物繊維 20g以上 食塩相当量 7.5g未満

年齢	女性	
	身体活動レベル 「低い」	身体活動レベル 「ふつう」
15～17歳	エネルギー 2050kcal たんぱく質 67～102g 脂質 46～68g 炭水化物 257～333g 食物繊維 18g以上 食塩相当量 6.5g未満	エネルギー 2300kcal たんぱく質 75～115g 脂質 52～76g 炭水化物 288～373g 食物繊維 18g以上 食塩相当量 6.5g未満
18～29歳	エネルギー 1700kcal たんぱく質 56～85g 脂質 38～56g 炭水化物 213～276g 食物繊維 18g以上 食塩相当量 6.5g未満	エネルギー 2000kcal たんぱく質 65～100g 脂質 45～66g 炭水化物 250～325g 食物繊維 18g以上 食塩相当量 6.5g未満
30～49歳	エネルギー 1750kcal たんぱく質 57～87g 脂質 39～58g 炭水化物 219～284g 食物繊維 18g以上 食塩相当量 6.5g未満	エネルギー 2050kcal たんぱく質 67～102g 脂質 46～68g 炭水化物 257～333g 食物繊維 18g以上 食塩相当量 6.5g未満
50～64歳	エネルギー 1650kcal たんぱく質 58～82g 脂質 37～55g 炭水化物 207～268g 食物繊維 18g以上 食塩相当量 6.5g未満	エネルギー 1950kcal たんぱく質 69～97g 脂質 44～65g 炭水化物 244～316g 食物繊維 18g以上 食塩相当量 6.5g未満
65～74歳	エネルギー 1550kcal たんぱく質 59～77g 脂質 35～51g 炭水化物 194～251g 食物繊維 17g以上 食塩相当量 6.5g未満	エネルギー 1850kcal たんぱく質 70～92g 脂質 42～61g 炭水化物 232～300g 食物繊維 17g以上 食塩相当量 6.5g未満
75歳以上	エネルギー 1400kcal たんぱく質 53～70g 脂質 32～46g 炭水化物 175～227g 食物繊維 17g以上 食塩相当量 6.5g未満	エネルギー 1650kcal たんぱく質 62～82g 脂質 37～55g 炭水化物 207～268g 食物繊維 17g以上 食塩相当量 6.5g未満

日本人の食事摂取基準（2020年版）を参考に作成

成人の食塩摂取目標量は、
どの年代でも共通です。



1日の食塩摂取目標量(成人)

男性 **7.5g未満**
女性 **6.5g未満**

(日本人の食事摂取基準(2020年版))

1食当たりの摂取量は
1/3量くらいを目安にしましょう。

