

## ～ BMIを計算してみよう！～

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

体重55kg、身長160cmの場合  $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$  (BMI)



年齢	目標とするBMIの範囲
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9



## ～ 1日に必要なエネルギーと栄養素の目安量～

\* 日本人の食事摂取基準（2020年版） 身体活動レベル（ふつう）  
\* 年齢、性別、活動量などによって異なります

年齢	性別	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
18～29歳	男性	2650	86～133	59～88	331～431	7.5g未満
	女性	2000	65～100	44～67	250～325	6.5g未満
30～49歳	男性	2700	88～135	60～90	338～439	7.5g未満
	女性	2050	67～103	46～68	256～333	6.5g未満
50～64歳	男性	2600	91～130	58～87	325～423	7.5g未満
	女性	1950	68～98	43～65	244～317	6.5g未満
65～74歳	男性	2400	90～120	53～80	300～390	7.5g未満
	女性	1850	69～93	41～62	231～301	6.5g未満
75歳以上	男性	2100	79～105	47～70	263～341	7.5g未満
	女性	1650	62～83	37～55	206～268	6.5g未満

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギー源となる栄養素です。上記に示しているこの栄養素の目安量はエネルギー量から割り出したおおよその重量となります。

詳しくは荒川区保健所 栄養担当まで！

## ～ 食事の組み合わせ例～

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

