

	男性（身体活動レベル：高い）					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分量	野菜量
18～29歳	3,000kcal	65g	83g	500g	7.5g 未満	350g (目標量)
30～49歳	3,150kcal	65g	88g	520g		
50～64歳	3,000kcal	65g	83g	500g		
65～74歳	2,650kcal	60g	74g	440g		
75歳以上	-	-	-	-		

	女性（身体活動レベル：高い）					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分量	野菜量
18～29歳	2,250kcal	50g	63g	320g	6.5g 未満	350g (目標量)
30～49歳	2,350kcal	50g	65g	340g		
50～64歳	2,250kcal	50g	63g	320g		
65～74歳	2,050kcal	50g	57g	280g		
75歳以上	-	-	-	-		

	男性（身体活動レベル：低い）					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分量	野菜量
18～29歳	2,250kcal	65g	63g	360g	7.5g 未満	350g (目標量)
30～49歳	2,350kcal	65g	65g	380g		
50～64歳	2,250kcal	65g	63g	360g		
65～74歳	2,100kcal	60g	58g	340g		
75歳以上	1,850kcal	60g	51g	290g		

	女性（身体活動レベル：低い）					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分量	野菜量
18～29歳	1,700kcal	50g	47g	270g	6.5g 未満	350g (目標量)
30～49歳	1,750kcal	50g	49g	280g		
50～64歳	1,700kcal	50g	47g	270g		
65～74歳	1,650kcal	50g	46g	260g		
75歳以上	1,450kcal	50g	40g	220g		