

**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	2300Kcal	65g	64g	350g	7.5g	350g
30～49歳	2300Kcal	65g	64g	350g		
50～64歳	2200Kcal	65g	61g	330g		
65～74歳	2050Kcal	60g	57g	310g		
75歳以上	1800Kcal	60g	50g	270g		

**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	1700Kcal	50g	47g	260g	6.5g	350g
30～49歳	1750Kcal	50g	49g	260g		
50～64歳	1650Kcal	50g	46g	250g		
65～74歳	1550Kcal	50g	43g	230g		
75歳以上	1400Kcal	50g	39g	210g		

**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	3050Kcal	65g	85g	460g	7.5g	350g
30～49歳	3050Kcal	65g	85g	460g		
50～64歳	2950Kcal	65g	82g	440g		
65～74歳	2750Kcal	60g	76g	410g		
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	2300Kcal	50g	64g	350g	6.5g	350g
30～49歳	2350Kcal	50g	65g	350g		
50～64歳	2250Kcal	50g	63g	340g		
65～74歳	2100Kcal	50g	58g	320g		
75歳以上	-	-	-	-		