



ご飯の目安量とエネルギー量

| | | デスクワーク職  | 立ち仕事・作業職  |
|----|--------|--|---|
| 男性 | 20~40代 | 200g (336kcal) | 230g (386kcal) |
| | 50~60代 | 180g (302kcal) | 210g (352kcal) |
| 女性 | 20~40代 | 150g (252kcal) | 170g (285kcal) |
| | 50~60代 | 140g (235kcal) | |

ご飯の量は調整できます

大盛

g

ふつう

g

小盛

g