

一日に必要なkcal	成人女性	成人男性
活動量少ない人	1400~2000kcal	2200~2400kcal
活動量ふつう以上の人	2000kcal以上	2600kcal以上

活動量ふつう：座ることが多いが、歩行・運動を5時間程度は行う

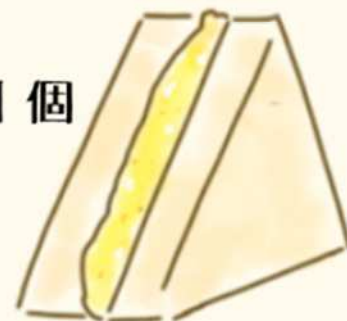
活動量少ない：1日中座っていることがほとんど

食品の裏の栄養成分表示を見て
自分に必要な一日のエネルギー量
を摂取しよう！



おにぎり1個
約170~250kcal

卵サンドイッチ1個
約300~400kcal



栄養成分表示ちゃんと見れていますか？