

# 主食の目安量

## 働く力や体温となるグループ

主食とは穀類(ごはん、パン、麺類など)がメインの料理 「炭水化物」



主食

## 1日のごはん 早見表



### 男性

※おおよその目安です

単位:グラム

年齢	18~29歳				30~49歳				50歳以上				
	1.0	1.3	1.5	1.7	1.0	1.3	1.5	1.7	1.0	1.3	1.5	1.7	
体重	55kg	260	420	540	620	220	380	460	580	220	340	460	540
	60kg	300	500	620	740	260	420	540	660	260	420	500	620
	65kg	380	540	660	820	340	500	620	740	300	460	580	700
	70kg	420	620	740	900	380	540	660	820	340	540	620	780
	75kg	460	660	820	990	420	620	740	860	380	580	700	820
	80kg	500	740	900	1070	460	660	820	950	420	620	780	910
	85kg	540	820	1000	1150	500	740	860	1030	460	700	820	990
	90kg	620	860	1030	1230	540	780	950	1110	500	740	910	1068



### 女性

年齢	18~29歳				30~49歳				50歳以上				
	1.0	1.3	1.5	1.7	1.0	1.3	1.5	1.7	1.0	1.3	1.5	1.7	
体重	40kg	100	180	260	340	100	180	260	340	60	180	220	300
	45kg	140	260	340	420	140	260	340	420	90	220	300	380
	50kg	180	300	420	500	180	300	380	460	140	260	380	460
	55kg	220	380	460	580	220	380	460	540	180	340	420	500
	60kg	260	420	540	660	260	420	540	620	220	380	500	580
	65kg	300	500	620	700	300	460	580	700	260	420	540	660
	70kg	340	540	660	780	340	540	660	780	300	500	620	740
	75kg	420	620	740	860	380	580	700	860	380	540	660	780

