



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