



あなたの適量は どのくらい？

あなたの活動量に合ったご飯の量で、体重をコントロールしましょう！

普段食べているご飯の量が分からない方は、一度計量してみましょう。

体重を減らしたい方、体重が増えている方、間食が多い方はご飯の量を見直しましょう。

移動や立位の多い仕事の従事者
スポーツ活動など活発な運動習慣がある



ごはん大盛り 200g~250g
336~420kcal

デスクワークが中心だが職場内での移動・通勤
軽いスポーツなど活動量がある



ごはん中盛り 150g~200g
252~336kcal

デスクワークが中心で静かな活動が多い



ごはん小盛り 100g~150g
168~252kcal



健康づくり
推進宣言

食事コース¹⁰

