

ご飯の量 あなたの適量は どのくらい？



point!

☒ 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。



ごはん大盛り

200g～250g
[336～420kcal]

- ☐ 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



ごはん中盛り

150g～200g
[252～336kcal]

- ☐ 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



ごはん小盛り

100g～150g
[168～252kcal]

- ☐ デスクワークが中心で静かな活動が多い

