

【 高校生 】 身体活動レベル: _____ (推定エネルギー必要量: _____ kcal)

タンパク質 推奨量 g	脂肪エネルギー比率 目標値(中央値) ()%	ビタミン A 推奨量 μ g	ビタミン B1 推奨量 mg	ビタミン B2 推奨量 mg
ナイアシン 推奨量 mgNE	ビタミン C 推奨量 mg/日	ビタミン D 目安量 μ g	ビタミン E 目安量 mg/日	ナトリウム 目標量 〈食塩相当量 g〉
カルシウム 推奨量 mg	鉄 推奨量 mg	リン 目安量 mg	マグネシウム 推奨量 mg	カリウム 目安量 mg

【 30代 】 身体活動レベル: _____ (推定エネルギー必要量: _____ kcal)

タンパク質 推奨量 g	脂肪エネルギー比率 目標値(中央値) ()%	ビタミン A 推奨量 μ g	ビタミン B1 推奨量 mg	ビタミン B2 推奨量 mg
ナイアシン 推奨量 mgNE	ビタミン C 推奨量 mg/日	ビタミン D 目安量 μ g	ビタミン E 目安量 mg/日	ナトリウム 目標量 〈食塩相当量 g〉
カルシウム 推奨量 mg	鉄 推奨量 mg	リン 目安量 mg	マグネシウム 推奨量 mg	カリウム 目安量 mg

【 70代 】 身体活動レベル: _____ (推定エネルギー必要量: _____ kcal)

タンパク質 推奨量 g	脂肪エネルギー比率 目標値(中央値) ()%	ビタミン A 推奨量 μ g	ビタミン B1 推奨量 mg	ビタミン B2 推奨量 mg
ナイアシン 推奨量 mgNE	ビタミン C 推奨量 mg/日	ビタミン D 目安量 μ g	ビタミン E 目安量 mg/日	ナトリウム 目標量 〈食塩相当量 g〉
カルシウム 推奨量 mg	鉄 推奨量 mg	リン 目安量 mg	マグネシウム 推奨量 mg	カリウム 目安量 mg

