

【主食で摂る炭水化物の目安は?】

目標摂取エネルギー量(kcal)

1200	1400	1600	1800	2000	2200
------	------	------	------	------	------

主食から摂る炭水化物量(g)

105	130	160	190	215	240
-----	-----	-----	-----	-----	-----

90	120	135	165	180	195
----	-----	-----	-----	-----	-----

BMI25未満



BMI25以上

