

# 入所者年齢構成表及び荷重平均栄養所要量表

2011年 6月 15日

身体活動レベル I

	性別	人数	エネルギー		たんぱく質		脂肪エネルギー 比率(%E)	ビタミンA		ビタミンB1		ビタミンB2		ビタミンC		カルシウム		鉄		ヨウ素		ビオチン		セレン		モリブデン	
			(kcal)		(g)			( $\mu$ gRE)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	( $\mu$ g)	( $\mu$ g)	( $\mu$ g)	( $\mu$ g)	( $\mu$ g)	( $\mu$ g)							
0～5(月)	男	0	550	0	10.0	0.0	50	300	0	0.10	0.00	0.30	0.00	40	0	200	0	0.5	0.0	100	0	4	0	15	0	2	0
	女	0	500	0	10.0	0.0	50	300	0	0.10	0.00	0.30	0.00	40	0	200	0	0.5	0.0	100	0	4	0	15	0	2	0
6～8(月)	男	0	650	0	15.0	0.0	40	400	0	0.30	0.00	0.40	0.00	40	0	250	0	5.0	0.0	130	0	10	0	15	0	3	0
	女	0	600	0	15.0	0.0	40	400	0	0.30	0.00	0.40	0.00	40	0	250	0	4.5	0.0	130	0	10	0	15	0	3	0
9～11(月)	男	0	700	0	25.0	0.0	40	400	0	0.30	0.00	0.40	0.00	40	0	250	0	5.0	0.0	130	0	10	0	15	0	3	0
	女	0	650	0	25.0	0.0	40	400	0	0.30	0.00	0.40	0.00	40	0	250	0	4.5	0.0	130	0	10	0	15	0	3	0
1～2(歳)	男	0	1,000	0	20.0	0.0	20以上30未満	400	0	0.50	0.00	0.60	0.00	40	0	400	0	4.0	0.0	50	0	20	0	10	0		
	女	0	900	0	20.0	0.0	20以上30未満	350	0	0.50	0.00	0.50	0.00	40	0	400	0	4.5	0.0	50	0	20	0	10	0		
3～5(歳)	男	0	1,300	0	25.0	0.0	20以上30未満	450	0	0.70	0.00	0.80	0.00	45	0	600	0	5.5	0.0	60	0	25	0	15	0		
	女	0	1,250	0	25.0	0.0	20以上30未満	450	0	0.70	0.00	0.80	0.00	45	0	550	0	5.5	0.0	60	0	25	0	15	0		
6～7(歳)	男	0	1,350	0	30.0	0.0	20以上30未満	450	0	0.70	0.00	0.80	0.00	55	0	600	0	6.5	0.0	75	0	30	0	15	0		
	女	0	1,250	0	30.0	0.0	20以上30未満	400	0	0.70	0.00	0.80	0.00	55	0	550	0	6.5	0.0	75	0	30	0	15	0		
8～9(歳)	男	0	1,600	0	40.0	0.0	20以上30未満	500	0	0.90	0.00	1.00	0.00	65	0	650	0	8.5	0.0	90	0	35	0	20	0		
	女	0	1,500	0	40.0	0.0	20以上30未満	500	0	0.80	0.00	0.90	0.00	65	0	750	0	8.0	0.0	90	0	35	0	20	0		
10～11(歳)	男	0	1,950	0	45.0	0.0	20以上30未満	600	0	1.10	0.00	1.20	0.00	80	0	700	0	10.0	0.0	110	0	40	0	25	0		
	女	0	1,750	0	45.0	0.0	20以上30未満	550	0	0.90	0.00	1.10	0.00	80	0	700	0	13.5	0.0	110	0	40	0	20	0		
12～14(歳)	男	0	2,200	0	60.0	0.0	20以上30未満	750	0	1.20	0.00	1.30	0.00	100	0	1,000	0	11.0	0.0	130	0	50	0	30	0		
	女	0	2,000	0	55.0	0.0	20以上30未満	700	0	1.10	0.00	1.20	0.00	100	0	800	0	14.0	0.0	130	0	50	0	25	0		
15～17(歳)	男	0	2,450	0	60.0	0.0	20以上30未満	900	0	1.30	0.00	1.50	0.00	100	0	800	0	9.5	0.0	140	0	50	0	35	0		
	女	0	2,000	0	55.0	0.0	20以上30未満	650	0	1.10	0.00	1.20	0.00	100	0	650	0	10.5	0.0	140	0	50	0	25	0		
18～29(歳)	男	0	2,250	0	60.0	0.0	20以上30未満	850	0	1.20	0.00	1.40	0.00	100	0	800	0	7.0	0.0	130	0	50	0	30	0	25	0
	女	1	1,700	1,700	50.0	50.0	20以上30未満	650	650	0.90	0.90	1.00	1.00	100	100	650	650	10.5	10.5	130	130	50	50	25	25	20	20
30～49(歳)	男	9	2,300	20,700	60.0	540.0	20以上25未満	850	7,650	1.20	10.80	1.40	12.60	100	900	650	5,850	7.5	67.5	130	1,170	50	450	30	270	30	270
	女	8	1,750	14,000	50.0	400.0	20以上25未満	700	5,600	0.90	7.20	1.10	8.80	100	800	650	5,200	11.0	88.0	130	1,040	50	400	25	200	25	200
50～69(歳)	男	13	2,100	27,300	60.0	780.0	20以上25未満	850	11,050	1.10	14.30	1.30	16.90	100	1,300	700	9,100	7.5	97.5	130	1,690	50	650	30	390	25	325
	女	8	1,650	13,200	50.0	400.0	20以上25未満	700	5,600	0.90	7.20	1.00	8.00	100	800	650	5,200	11.0	88.0	130	1,040	50	400	25	200	25	200
70以上(歳)	男	4	1,850	7,400	60.0	240.0	20以上25未満	800	3,200	1.00	4.00	1.10	4.40	100	400	700	2,800	7.0	28.0	130	520	50	200	30	120	25	100
	女	6	1,450	8,700	50.0	300.0	20以上25未満	650	3,900	0.80	4.80	0.90	5.40	100	600	600	3,600	6.0	36.0	130	780	50	300	25	150	20	120
妊婦(付加量)	初期	(0)	50	0	0.0	0.0		0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	10	0	0	0	2.5	0.0	110	0	2	0	5	0		
	中期	(0)	250	0	5.0	0.0		0	0	0.10	0.00	0.20	0.00	10	0	0	0	15.0	0.0	110	0	2	0	5	0		
	末期	(0)	450	0	25.0	0.0		80	0	0.20	0.00	0.30	0.00	10	0	0	0	15.0	0.0	110	0	2	0	5	0		
授乳(付加量)		(0)	350	0	20.0	0.0		450	0	0.20	0.00	0.40	0.00	50	0	0	0	2.5	0.0	140	0	5	0	20	0	3	0
合計		49	93,000		2,710.0			37,650		49.20		57.10		4,900		32,400		415.5		6,370		2,450		1,355		1,235	
荷重平均栄養所容量			1,897		55.3			768		1.00		1.16		100		661		8.4		130		50		27		25	