



# ご飯量の目安



1食のご飯の量	1日の総カロリーの目安	対象者の目安
小盛り1杯(100g) 168kcal	1200kcal	糖尿病治療者 後期高齢者
中盛り1杯(150g) 252kcal	1400~1600kcal	女性 高齢者
大盛り1杯(200g) 336kcal	1800kcal	男性 よく動く女性