

[適正体重・適正エネルギー量の早見表]

身長	適正体重 (望ましい体重)	1日あたりの適正総エネルギー量		
		軽労作(25) デスクワーク・主婦の方	普通の労作(30) 立ち仕事が多い方	重い労作(35) 力仕事の方
145 cm	46.3 kg	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal
146 cm	46.9 kg	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal
147 cm	47.5 kg	1200 kcal	1400 kcal	1700 kcal
148 cm	48.2 kg	1200 kcal	1400 kcal	1700 kcal
149 cm	48.8 kg	1200 kcal	1500 kcal	1700 kcal
150 cm	49.5 kg	1200 kcal	1500 kcal	1700 kcal
151 cm	50.2 kg	1300 kcal	1500 kcal	1800 kcal
152 cm	50.8 kg	1300 kcal	1500 kcal	1800 kcal
153 cm	51.5 kg	1300 kcal	1500 kcal	1800 kcal
154 cm	52.2 kg	1300 kcal	1600 kcal	1800 kcal
155 cm	52.9 kg	1300 kcal	1600 kcal	1900 kcal
156 cm	53.5 kg	1300 kcal	1600 kcal	1900 kcal
157 cm	54.2 kg	1400 kcal	1600 kcal	1900 kcal
158 cm	54.9 kg	1400 kcal	1600 kcal	1900 kcal
159 cm	55.6 kg	1400 kcal	1700 kcal	1900 kcal
160 cm	56.3 kg	1400 kcal	1700 kcal	2000 kcal
161 cm	57.0 kg	1400 kcal	1700 kcal	2000 kcal
162 cm	57.7 kg	1400 kcal	1700 kcal	2000 kcal
163 cm	58.5 kg	1500 kcal	1800 kcal	2000 kcal
164 cm	59.2 kg	1500 kcal	1800 kcal	2100 kcal
165 cm	59.9 kg	1500 kcal	1800 kcal	2100 kcal
166 cm	60.6 kg	1500 kcal	1800 kcal	2100 kcal
167 cm	61.4 kg	1500 kcal	1800 kcal	2100 kcal
168 cm	62.1 kg	1600 kcal	1900 kcal	2200 kcal
169 cm	62.8 kg	1600 kcal	1900 kcal	2200 kcal
170 cm	63.6 kg	1600 kcal	1900 kcal	2200 kcal
171 cm	64.3 kg	1600 kcal	1900 kcal	2300 kcal
172 cm	65.1 kg	1600 kcal	2000 kcal	2300 kcal
173 cm	65.8 kg	1600 kcal	2000 kcal	2300 kcal
174 cm	66.6 kg	1700 kcal	2000 kcal	2300 kcal
175 cm	67.4 kg	1700 kcal	2000 kcal	2400 kcal
176 cm	68.1 kg	1700 kcal	2000 kcal	2400 kcal
177 cm	68.9 kg	1700 kcal	2100 kcal	2400 kcal
178 cm	69.7 kg	1700 kcal	2100 kcal	2400 kcal
179 cm	70.5 kg	1800 kcal	2100 kcal	2500 kcal
180 cm	71.3 kg	1800 kcal	2100 kcal	2500 kcal
181 cm	72.1 kg	1800 kcal	2200 kcal	2500 kcal
182 cm	72.9 kg	1800 kcal	2200 kcal	2600 kcal
183 cm	73.7 kg	1800 kcal	2200 kcal	2600 kcal
184 cm	74.5 kg	1900 kcal	2200 kcal	2600 kcal
185 cm	75.3 kg	1900 kcal	2300 kcal	2600 kcal

※ 10の桁を四捨五入しています