

年齢構成および食事摂取基準表〔エネルギー順〕

ページ:1

令和 7年 5月15日 (年齢:50(歳)～)

〔入力なし:[低い]、参照体重(式:基準)で集計〕

性別	年齢区分	身体活動 レベル	人数	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	カリウム (mg)	鉄 (mg)
女	75以上(歳)	低い	103	1414	58.3	39.3	203.3	650	0.76	0.85	100	600	2000	6.0
	65～74(歳)	低い	5	1564	64.5	43.4	224.8	700	0.84	0.94	100	650	2000	6.0
	50～64(歳)	低い	1	1671	68.9	46.4	240.2	700	0.90	1.00	100	650	2000	11.0
男	75以上(歳)	低い	36	1794	74.0	49.8	257.9	800	0.97	1.08	100	700	2500	7.0
合 計 145 人		低い	145											
		ふつう												
		高い												
基準量平均				1515	62.5	42.1	217.9	689	0.82	0.91	100	627	2124	6.3
50～64(歳) 平均				1671	68.9	46.4	240.2	700	0.90	1.00	100	650	2000	11.0
65～74(歳) 平均				1564	64.5	43.4	224.8	700	0.84	0.94	100	650	2000	6.0
75以上(歳) 平均				1512	62.4	42.0	217.4	689	0.81	0.91	100	626	2129	6.3

(食種:すべて(欠食等を含む) 個人区分:入所者)

(〔代表〕%エネルギー:たんぱく質 16.5% 脂質 25.0% 炭水化物 57.5%)