

自分のカロリー量は？

身長 (cm)	標準体重 (kg)	適正カロリー量(Kcal)	
		活動レベル 25Kcal	活動レベル 30Kcal
140	43.1	1080Kcal	1290Kcal
145	46.2	1155Kcal	1390Kcal
150	49.5	1240Kcal	1490Kcal
155	52.8	1320Kcal	1580Kcal
160	56.3	1400Kcal	1690Kcal
165	59.8	1495Kcal	1790Kcal
170	63.5	1590Kcal	1905Kcal
175	67.3	1680Kcal	2020Kcal