

【女性】 身体活動レベル		第1群		第2群		第3群			第4群			合計	
		乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋類	果物	穀物	砂糖	油脂		
生活の大部分が座 位で、静的な活動が 中心の場合	Ⅰ (低い)	6～7才	2.0	0.5	1.5	1.0	1.0	0.5	1.0	6.5	0.2	1.0	15.2
		8～9才	2.5	1.0	1.5	1.0	1.0	0.5	1.0	7.5	0.5	1.0	17.5
		10～11才	3.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	10.0	0.5	1.5	22.0
		12～14才	3.0	1.0	2.5	1.0	1.0	1.0	1.0	12.0	0.5	2.0	25.0
		15～17才	2.5	1.0	2.5	1.0	1.0	1.0	1.0	11.5	0.5	2.0	24.0
		18～29才	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	8.5	0.5	1.5	19.5
		30～49才	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	9.5	0.5	1.5	20.5
		50～69才	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	8.5	0.2	1.5	19.2
		70才以上	2.0	1.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	7.5	0.2	1.5	17.7
座位中心の 仕事だが、職場内 での移動や立位 での作業・接客 等、あるいは通勤・ 買物・家事、軽い スポーツ等のい ずれかを含む 場合	Ⅱ (ふつう)	1～2才	2.0	0.5	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	4.5	0.1	0.5	10.6
		3～5才	2.0	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	1.0	6.5	0.2	1.0	14.7
		6～7才	2.0	1.0	1.5	1.0	1.0	0.5	1.0	7.5	0.5	1.0	17.0
		8～9才	2.5	1.0	1.5	1.0	1.0	0.5	1.0	9.5	0.5	1.5	20.0
		10～11才	3.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	12.0	0.5	2.0	24.5
		12～14才	3.0	1.0	2.5	1.0	1.0	1.0	1.0	14.5	0.5	2.5	28.0
		15～17才	2.5	1.0	2.5	1.0	1.0	1.0	1.0	13.5	0.5	2.5	26.5
		18～29才	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	11.0	0.5	2.0	22.5
		30～49才	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	11.5	0.5	2.0	23.0
50～69才	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	11.0	0.5	1.5	22.0		
70才以上	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	9.5	0.5	1.5	20.5		
移動や立位の多い 仕事への従事者。 あるいは、スポ ーツなど余暇に おける活発な運 動習慣をもっ ている場合	Ⅲ (高い)	6～7才	2.5	1.0	2.0	1.0	1.0	0.5	1.0	9.5	0.5	1.0	20.0
		8～9才	2.5	1.0	2.0	1.0	1.0	0.5	1.0	11.0	0.5	1.5	22.0
		10～11才	3.0	1.0	2.5	1.5	1.0	1.0	1.0	14.5	0.5	2.0	28.0
		12～14才	3.0	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	17.0	0.5	2.5	31.5
		15～17才	2.5	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	16.0	0.5	2.5	30.0
		18～29才	2.0	1.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	13.0	0.5	2.5	25.5
		30～49才	2.0	1.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	14.0	0.5	2.5	26.5
		50～69才	2.0	1.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	13.5	0.5	2.0	25.5
		70才以上	2.0	1.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	11.5	0.5	2.0	23.5

【男性】		第1群		第2群		第3群			第4群			合計	
身体活動レベル	食品群	乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋類	果物	穀物	砂糖	油脂		
生活の大部分が座位で、静かな活動が中心の場合	Ⅰ (低い)	6～7才	2.5	0.5	1.5	1.0	1.0	0.5	1.0	7.0	0.2	1.0	16.2
		8～9才	2.5	1.0	2.0	1.0	1.0	0.5	1.0	9.0	0.5	1.0	19.5
		10～11才	3.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	11.0	0.5	1.5	23.0
		12～14才	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	13.0	0.5	2.0	26.5
		15～17才	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	15.5	0.5	2.5	29.5
		18～29才	2.5	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	14.0	0.5	2.0	27.0
		30～49才	2.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	14.0	0.5	2.0	26.5
		50～69才	2.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	12.5	0.5	2.0	25.0
		70才以上	2.0	1.0	2.5	1.0	1.0	1.0	1.0	10.0	0.5	1.5	21.5
座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	Ⅱ (ふつう)	1～2才	2.0	0.5	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	5.0	0.1	0.5	11.1
		3～5才	2.0	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	1.0	7.0	0.2	1.0	15.2
		6～7才	2.5	1.0	1.5	1.0	1.0	0.5	1.0	8.5	0.5	1.0	18.5
		8～9才	2.5	1.0	2.5	1.0	1.0	0.5	1.0	10.0	0.5	1.5	21.5
		10～11才	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	13.0	0.5	2.0	26.5
		12～14才	3.0	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	15.5	0.5	2.5	30.0
		15～17才	3.0	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	18.0	0.5	3.0	33.0
		18～29才	2.5	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	17.0	0.5	3.0	31.0
		30～49才	2.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	17.0	0.5	3.0	30.5
50～69才	2.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	16.0	0.5	2.5	29.0		
70才以上	2.0	1.0	2.5	1.0	1.0	1.0	1.0	14.0	0.5	2.0	26.0		
移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合	Ⅲ (高い)	6～7才	2.5	1.0	2.0	1.0	1.0	0.5	1.0	10.0	0.5	1.0	20.5
		8～9才	2.5	1.0	3.0	1.0	1.0	0.5	1.0	12.0	0.5	2.0	24.5
		10～11才	3.0	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	15.0	0.5	2.0	29.0
		12～14才	3.0	1.0	3.5	1.5	1.0	1.0	1.0	18.5	0.5	2.5	33.5
		15～17才	3.0	1.0	3.5	1.5	1.0	1.0	1.0	20.0	1.0	3.5	36.5
		18～29才	2.5	1.0	3.5	1.5	1.0	1.0	1.0	19.5	1.0	3.5	35.5
		30～49才	2.5	1.0	3.5	1.5	1.0	1.0	1.0	19.5	1.0	3.5	35.5
		50～69才	2.5	1.0	3.0	1.5	1.0	1.0	1.0	18.0	0.5	3.0	32.5
		70才以上	2.0	1.0	2.5	1.5	1.0	1.0	1.0	16.0	0.5	2.5	29.0