

年齢構成および食事摂取基準表〔エネルギー順〕

2026年 5月 (年齢:65(歳)~)

〔参照体重(式:基準)で計算〕

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 (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
女	75以上(歳)	低い	35	1429	58.9	39.7	205.4	650	0.60	0.86	100	600	5.5
	65~74(歳)	低い	3	1633	67.4	45.4	234.7	700	0.69	0.98	100	650	6.0
男	75以上(歳)	低い	6	1836	75.7	51.0	263.9	800	0.77	1.10	100	750	6.5
	65~74(歳)	低い	4	2087	86.1	58.0	300.0	850	0.88	1.25	100	750	7.0
合計		低い	48										
48人		ふつう											
		高い											
基準量平均				1547	63.8	43.0	222.4	689	0.65	0.93	100	634	5.8
65~74(歳) 平均				1892	78.1	52.6	272.0	786	0.80	1.13	100	707	6.6
75以上(歳) 平均				1489	61.4	41.4	214.0	672	0.62	0.90	100	622	5.6

〔年齢構成の入力人数〕

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

年齢構成および食事摂取基準表〔エネルギー順〕

令和 8年 5月 (年齢:65(歳)～)

〔参照体重(式:基準)で計算〕

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	36	1429	58.9	39.7	205.4	650	0.60	0.86	100	600	2000	5.5
	65～74(歳)	低い	1	1633	67.4	45.4	234.7	700	0.69	0.98	100	650	2000	6.0
	75以上(歳)	ふつう	23	1735	71.6	48.2	249.4	650	0.73	1.04	100	600	2000	5.5
男	75以上(歳)	低い	7	1836	75.7	51.0	263.9	800	0.77	1.10	100	750	2500	6.5
	65～74(歳)	低い	2	2087	86.1	58.0	300.0	850	0.88	1.25	100	750	2500	7.0
	75以上(歳)	ふつう	15	2230	92.0	61.9	320.6	800	0.94	1.34	100	750	2500	6.5
合 計 84 人	低い	46												
	ふつう	38												
	高い													
基準量平均				1708	70.4	47.4	245.5	695	0.72	1.03	100	643	2143	5.8
65～74(歳) 平均				1936	79.9	53.8	278.2	800	0.82	1.16	100	717	2333	6.7
75以上(歳) 平均				1699	70.1	47.2	244.3	691	0.71	1.02	100	641	2136	5.8

〔年齢構成の入力人数〕

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

年齢構成および食事摂取基準表〔エネルギー順〕

令和 8年 5月 (年齢:65(歳)~)

〔参照体重(式:基準)で計算〕

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	36	1429	58.9	39.7	205.4	650	0.60	0.86	100	600	2000	5.5
	65~74(歳)	低い	1	1633	67.4	45.4	234.7	700	0.69	0.98	100	650	2000	6.0
	75以上(歳)	ふつう	23	1735	71.6	48.2	249.4	650	0.73	1.04	100	600	2000	5.5
男	75以上(歳)	低い	7	1836	75.7	51.0	263.9	800	0.77	1.10	100	750	2500	6.5
	65~74(歳)	低い	2	2087	86.1	58.0	300.0	850	0.88	1.25	100	750	2500	7.0
	75以上(歳)	ふつう	15	2230	92.0	61.9	320.6	800	0.94	1.34	100	750	2500	6.5
合計 84人	低い	46												
	ふつう	38												
	高い			641	26.4	17.8	92.1	261	0.27	0.39	38	241	804	2.2
基準量平均				1708	70.4	47.4	245.5	695	0.72	1.03	100	643	2143	5.8
65~74(歳) 平均				1936	79.9	53.8	278.2	800	0.82	1.16	100	717	2333	6.7
75以上(歳) 平均				1699	70.1	47.2	244.3	691	0.71	1.02	100	641	2136	5.8

〔年齢構成の入力人数〕

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