

150cm 50kg 女性 の三大栄養素

栄養素	推奨量
エネルギー (kcal)	1500.0
たんぱく質 (g)	56.2
脂質 (g)	50.0
炭水化物 (g)	206.3

150cm 50kg 女性 のビタミン・ミネラル (RDA)

栄養素	推奨量
ビタミンA (μgRAE)	650.0
ビタミンB1 (mg)	1.1
ビタミンB2 (mg)	1.2
ナイアシン (mgNE)	12.0
ビタミンB6 (mg)	1.2
ビタミンB12 (μg)	2.4
葉酸 (μg)	240.0
ビタミンC (mg)	100.0
ビタミンD (μg)	5.5
ビタミンE (mg)	6.5
ビタミンK (μg)	150.0
カルシウム (mg)	650.0
鉄 (mg)	10.5
マグネシウム (mg)	290.0
リン (mg)	600.0
カリウム (mg)	2600.0
亜鉛 (mg)	8.0

165cm 50kg 女性 の三大栄養素

栄養素	推奨量
エネルギー (kcal)	1500.0
たんぱく質 (g)	56.2
脂質 (g)	50.0
炭水化物 (g)	206.3

165cm 50kg 女性 のビタミン・ミネラル (RDA)

栄養素	推奨量
ビタミンA (μgRAE)	650.0
ビタミンB1 (mg)	1.1
ビタミンB2 (mg)	1.2
ナイアシン (mgNE)	12.0
ビタミンB6 (mg)	1.2
ビタミンB12 (μg)	2.4
葉酸 (μg)	240.0
ビタミンC (mg)	100.0
ビタミンD (μg)	5.5
ビタミンE (mg)	6.5
ビタミンK (μg)	150.0
カルシウム (mg)	650.0
鉄 (mg)	10.5
マグネシウム (mg)	290.0
リン (mg)	600.0
カリウム (mg)	2600.0
亜鉛 (mg)	8.0

155cm 80kg 女性 の三大栄養素

栄養素	推奨量
エネルギー (kcal)	2400.0
たんぱく質 (g)	90.0
脂質 (g)	80.0
炭水化物 (g)	330.0

155cm 80kg 女性 のビタミン・ミネラル (RDA)

栄養素	推奨量
ビタミンA (μgRAE)	650.0
ビタミンB1 (mg)	1.1
ビタミンB2 (mg)	1.2
ナイアシン (mgNE)	12.0
ビタミンB6 (mg)	1.2
ビタミンB12 (μg)	2.4
葉酸 (μg)	240.0
ビタミンC (mg)	100.0
ビタミンD (μg)	5.5
ビタミンE (mg)	6.5
ビタミンK (μg)	150.0
カルシウム (mg)	650.0
鉄 (mg)	10.5
マグネシウム (mg)	290.0
リン (mg)	600.0
カリウム (mg)	2600.0
亜鉛 (mg)	8.0