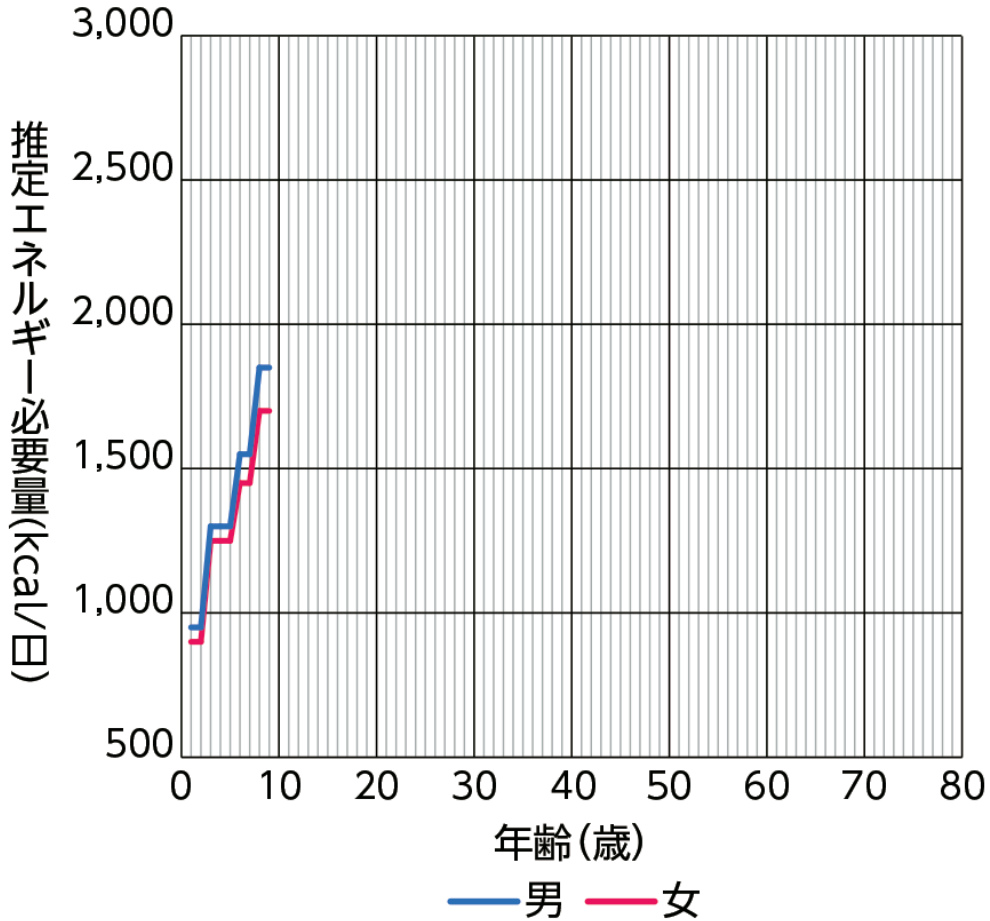


TRY 年齢と推定エネルギー必要量の関係について考えよう！

「日本人の食事摂取基準（2025年版）」に参考値として示されている。

①私たちが1日に必要なエネルギー＝推定エネルギー必要量(kcal/日)を表した下のグラフについて、グラフの続きを記入してみよう。



②自分の年齢のエネルギー量と、ほかの年代を比較して、気づいたことを書いてみよう。

教員記入欄