

## ごはんポイントの設定方法【小学生 男子】



### 体重から推定ごはんポイントを求める

GP普通＝週2回以下の運動習慣(1回の運動が1時間以上)

GP高い＝週3回以上の運動習慣(1回の運動が1時間以上)

### 小学校低学年

体重 (kg)	20	25	30	35	40	45	50	55	60
GP 普通	4	5	6	7	8	9	10	11	12
GP 高い	5	6	7	8. 5	9. 5	11	12	13	14. 5

### 小学校中学年

体重 (kg)	25	30	35	40	45	50	55	60	65
GP 普通	5	6	7	8	9	10	11	12	13
GP 高い	5. 5	7	8	9	10	11. 5	12. 5	13. 5	14. 5

### 小学校高学年

体重 (kg)	30	35	40	45	50	55	60	65	70
GP 普通	5. 5	6. 5	7. 5	8. 5	9. 5	10	11	12	13
GP 高い	6	7	8	9	10	11. 5	12. 5	13. 5	14. 5