

## 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