

ごはんポイントの設定方法【小学生 女子】



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) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| GP普通 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| GP高い | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 8 | 9 | 10 | 11.5 | 12.5 |

小学校中学年

| | | | | | | | | | |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| 体重(kg) | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| GP普通 | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 7.5 | 8.5 | 9.5 | 10.5 | 11.5 |
| GP高い | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 7.5 | 8.5 | 9.5 | 10.5 | 11.5 | 12.5 |

小学校高学年

| | | | | | | | | | |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 体重(kg) | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| GP普通 | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 7.5 | 8.5 | 9.5 | 10.5 | 11.5 | 12.5 |
| GP高い | 5.5 | 6.5 | 7.5 | 8.5 | 9.5 | 10.5 | 11.5 | 12.5 | 13.5 |