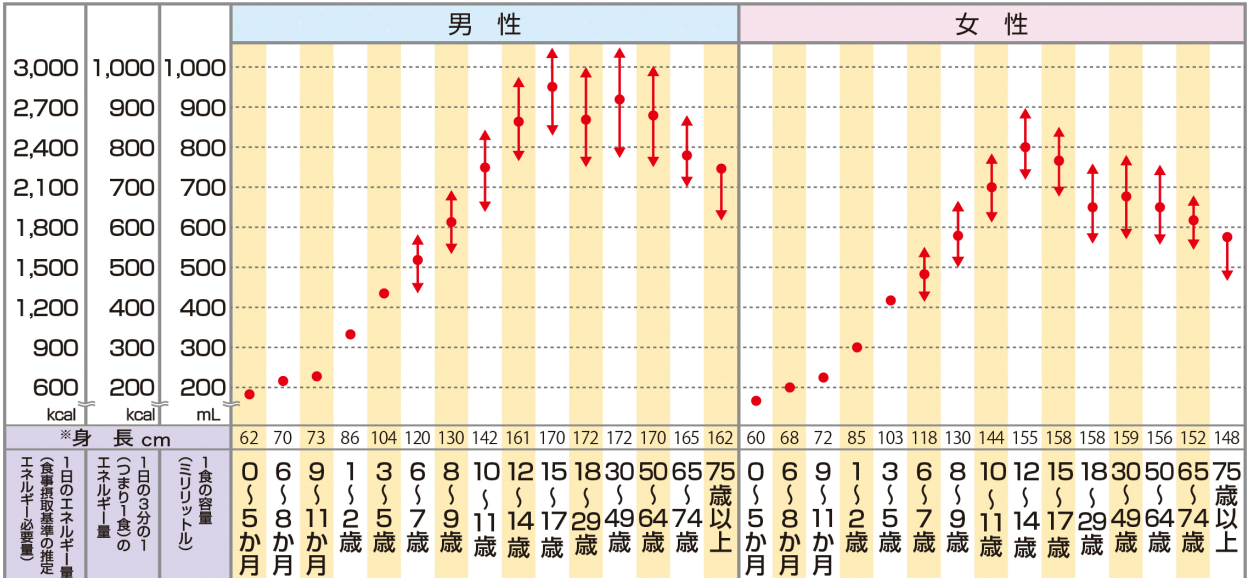

上記の表は、「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」の数値を用いて作成しています。
※身長は当該年齢の参照体位で、小数点以下は四捨五入して用いました。

作成：NPO法人食生態学実践フォーラム