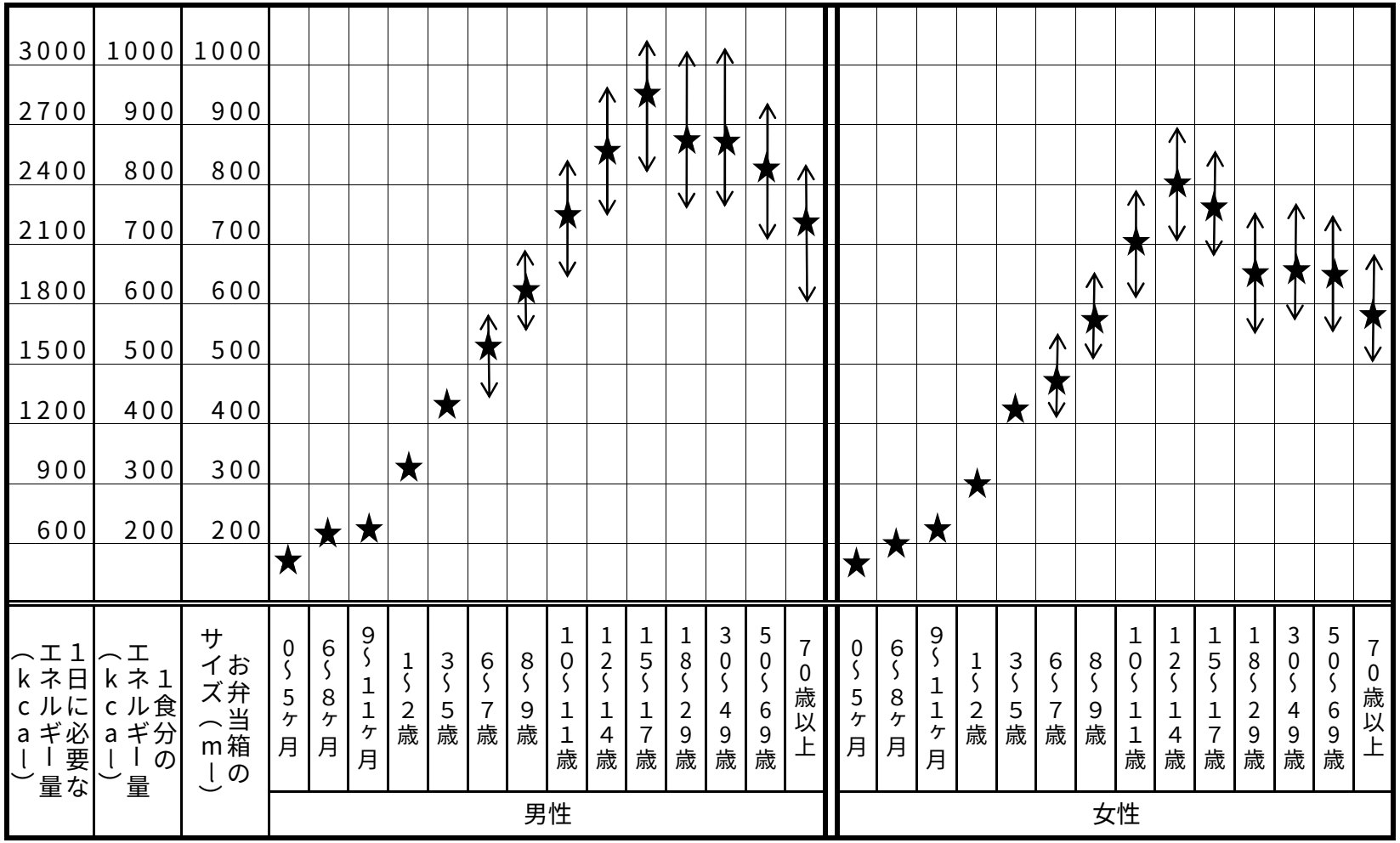
ご自身にぴったりのお弁当のサイズはどのくらいの大きさでしょうか？



性別・年齢のしるしのあるところをチェックします。
普段の身体活動レベル（※）が高い人は↑、普通の人は★、低い人は↓が目安です。

（※）身体活動レベル
高い↑：移動や立位の多い仕事の方。あるいはスポーツなど活発な運動習慣を持っている方。
普通★：座位中心で、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは運動・買い物・家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む。
低い↓：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心。