

あなたに必要な食事量 (1日に必要なエネルギー量)を知ろう

①あなたの標準体重を計算しましょう…

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{標準体重(kg)}$$

$$\boxed{} \text{ m} \times \boxed{} \text{ m} \times 22 = \boxed{} \text{ kg}$$

※〔例〕身長163センチの場合、1.63となります。

②あなたの基礎代謝量は

$$\text{標準体重(kg)} \times \text{標準体重1kgあたり基礎代謝基準値(kcal)} = \text{基礎代謝量(kcal)}$$

$$\boxed{} \text{ kg} \times \boxed{} \text{ kcal} = \boxed{} \text{ kcal}$$

※下の表1から、あなたの年齢・性別にあてはまる数字を記入してください。

表1 標準体重1kg当たりの基礎代謝基準値(kcal)

年齢	男(kcal)	女(kcal)
18～29歳	24.0	22.1
30～49歳	22.3	21.7
50歳以上	21.5	20.7

※基礎代謝とは、横になって1日寝ている状態で必要なエネルギー量のことです。

〔日本人の食事摂取基準2010〕参照

③あなたの一日の必要エネルギー量は…

あなたのからだを健康に保つために必要な1日の食事量を、必要エネルギー量といいます。ふだんの生活で、身体活動が多いか少ないかによって、必要エネルギー量が変わってきます。

$$\text{基礎代謝量(kcal)} \times \text{身体活動レベル} = \text{1日の必要エネルギー量(kcal)}$$

$$\boxed{} \text{ kcal} \times \boxed{} = \boxed{} \text{ kcal}$$

※下の表2から、あなたの日常の身体活動レベルに合う数字を記入してください。

身体活動レベル	低い(I) 1.5	ふつう(II) 1.75	高い(III) 2.0
日常生活の内容	・生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合 	・座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業、接客等 ・通勤、買い物、家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合 	・移動や立位の多い仕事への従事者 ・スポーツなど、余暇に活発な運動習慣がある 