

1日に必要なエネルギー

を計算しよう

食事をする時、お菓子を選ぶ時、お酒を飲む時に気になるのがエネルギーです。みなさんは、自分が1日に必要としているエネルギーは何kcalかご存知ですか？

下の計算式をつかって自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう。

①基礎代謝基準値

②体重

③身体活動レベル

1日の必要
エネルギー量

$$\boxed{\text{(kcal/kg/日)}} \times \boxed{\text{(kg)}} \times \boxed{\text{ }} = \boxed{\text{(kcal/kg/日)}}$$

①基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)

下の表から自分に当てはまるものを選んでください。

年齢	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳
男性	23.7	22.5	21.8	21.6
女性	22.1	21.9	20.7	20.7

②体重 (kg)

まず身長と現在の体重からBMI(体格指数)を計算します。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

➡BMIが目標とする範囲内の場合
「現在の体重」を入れます。

➡BMIが目標とする範囲外の場合
「目標とする体重」を入れます。

【目標体重の計算方法】

$$\text{目標とするBMI} \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

BMIは「22」が適正体重とし、統計的にも最も病気になりにくい体重とされています。BMIが25以上ある人はまず24.9をめざしましょう。



③身体活動レベル

下の表から自分の日常生活の活動レベルに最も近い数字を入れます。

身体活動レベル	低い(Ⅰ)	ふつう(Ⅱ)	高い(Ⅲ)
	1.5	1.75	2.00
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・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、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、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

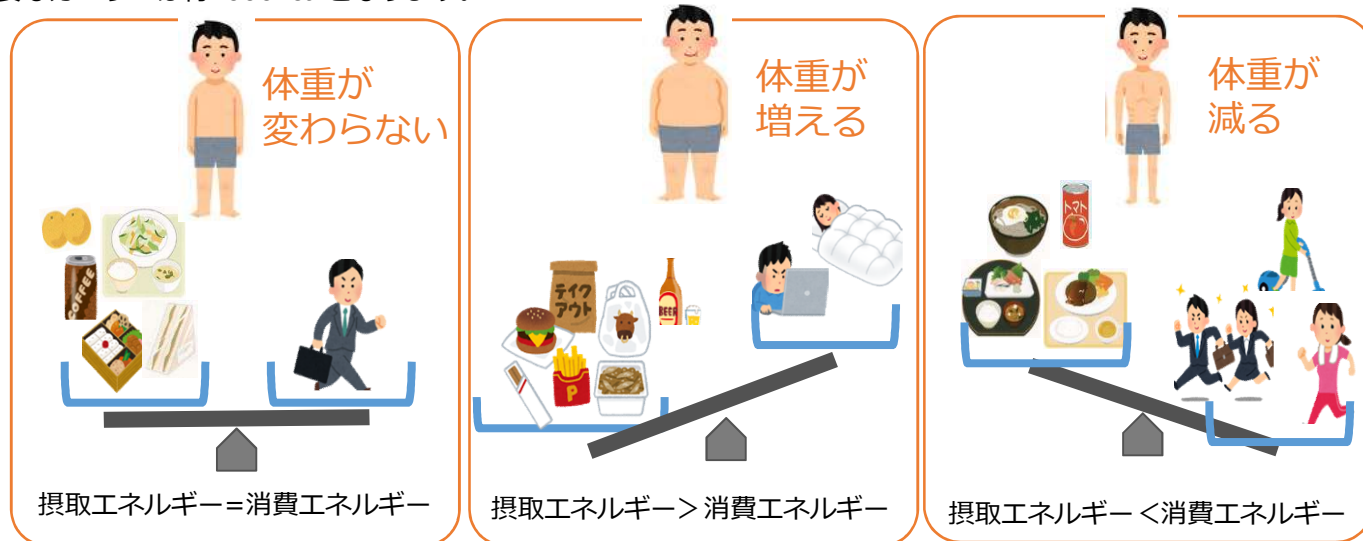
身長170cm男性(デスクワーク)・45歳がBMI22を目指す場合の計算

$$\text{目標体重} \Rightarrow 22 \times 1.7(\text{m}) \times 1.7(\text{m}) = 63.6\text{kg}$$

$$\text{必要エネルギー} \Rightarrow 22.5 \times 63.6 (\text{kg}) \times 1.75 = 2504\text{kcal/日}$$

ヒトはなぜ太るのか??

「食べたり飲んだりした摂取エネルギー」が「体を動かして消費するエネルギー」を上回ると体重は増加します。1日で使いきれずに余ったエネルギーは、脂肪となり体に蓄えられます。つきすぎてしまった体脂肪1kg減らすのに必要なカロリーは約7000kcalとなります。



食べたり飲んだりするエネルギーはどれくらい??

 ご飯1膳 250kcal	 カツ丼 950kcal	 ラーメン 520kcal	 ミートソース 620kcal	 ピザ 870kcal	 ステーキ 810kcal	 魚の煮つけ 150kcal
 ビール500 200kcal	 日本酒1合 170kcal	 ハイボール 190kcal	 缶コーヒー 70kcal	 ショートケーキ 260kcal	 モナカ 270kcal	 ポットチップ 495kcal

日常生活で消費するエネルギーはどれくらい??

ウォーキング 30分  114kcal 95kcal	エアロビクス 30分  130kcal 109kcal	ゴルフ (丘陵) 30分  325kcal 271kcal
水泳 (クロール) 30分  651kcal 543kcal	洗車 30分  165kcal 142kcal	掃除機かけ 30分  92kcal 78kcal

※消費エネルギーは。男性70kg、女性60kgのモデルケースです。