

総エネルギー量早見表

性別・年齢・身長・活動強度によって
必要なエネルギー量が決まります!!



- ① 日頃、どのくらい動いていますか？自分に合った活動強度を選びましょう。
- ② 身長によって望ましい適正体重が決まります。
- ③ 最後は、年齢をチェックして1日の必要エネルギー量が決まります。

***同じものを食べても代謝には個人差があります(±10%程度)。
また活動量も日によって異なることを考慮し、エネルギー量は
100kcal単位で四捨五入し、おおよその目安を記載しています。**

1日の必要エネルギー量【単位:kcal】

	② 身長 (cm)	①活動強度 ②適正体重 (Kg)	1.3 (座り仕事)			1.5 (立ち仕事)			1.7 (農業・漁業)			1.9 (農繁期の農業・建設業)		
			散歩、買い物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行			2時間程度の歩行、立位での業務が比較的多い			1時間は速歩やサイクリング等の強い身体活動をしている			1時間は、激しく筋肉を動かすトレーニングや作業をしている		
			18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~
男性	145	46	1400	1300	1300	1700	1500	1500	1900	1700	1700	2100	2000	1900
	150	50	1600	1400	1400	1800	1700	1600	2000	1900	1800	2300	2100	2000
	155	53	1700	1500	1500	1900	1800	1700	2200	2000	1900	2400	2200	2200
	160	56	1700	1600	1600	2000	1900	1800	2300	2100	2000	2600	2400	2300
	165	60	1900	1700	1700	2200	2000	1900	2400	2300	2200	2700	2500	2500
	170	64	2000	1900	1800	2300	2100	2100	2600	2400	2300	2900	2700	2600
	175	67	2100	1900	1900	2400	2200	2200	2700	2500	2400	3100	2800	2700
	180	71	2200	2100	2000	2600	2400	2300	2900	2700	2600	3200	3000	2900
	185	75	2300	2200	2100	2700	2500	2400	3100	2800	2700	3400	3200	3100
	190	79	2500	2300	2200	2800	2600	2500	3200	3000	2900	3600	3300	3200
195	84	2600	2400	2300	3000	2800	2700	3400	3100	3000	3800	3600	3400	

	身長 (cm)	活動強度 適正体重 (Kg)	1.3 (座り仕事)			1.5 (立ち仕事)			1.7 (農業・漁業)			1.9 (農繁期の農業・建設業)		
			18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~	18歳~29歳	30歳~49歳	50歳~
女性	145	46	1300	1300	1200	1500	1500	1400	1700	1700	1600	1900	1900	1800
	150	50	1400	1400	1300	1700	1600	1600	1900	1800	1800	2100	2100	2000
	155	53	1500	1,500	1400	1800	1700	1600	2000	2000	1900	2200	2200	2100
	160	56	1600	1600	1500	1900	1800	1700	2100	2100	2000	2400	2300	2200
	165	60	1700	1700	1600	2000	2000	1900	2300	2200	2100	2500	2500	2400
	170	64	1800	1800	1700	2100	2100	2000	2400	2400	2300	2700	2600	2500
	175	67	1900	1900	1800	2200	2200	2100	2500	2500	2400	2800	2800	2600
	180	71	2000	2000	1900	2400	2300	2200	2700	2600	2500	3000	2900	2800
	185	75	2200	2100	2000	2500	2400	2300	2800	2800	2600	3100	3000	3000
	190	80	2300	2300	2200	2700	2600	2500	3000	3000	2800	3400	3300	3100
195	84	2400	2400	2300	2800	2700	2600	3200	3100	3000	3500	3500	3300	

エネルギー量の出し方 : 標準体重(身長(m)×身長(m)×22)×年齢別・体重1kg当たりの必要エネルギー×身体活動強度