

目標体重で私の食事を計算してみよう

1から順に進んで、数字を埋めてください。

1 まず、目標体重(標準体重)を計算 a () (kg)

標準体重の計算方法

身長 () m) × 身長 () m) × 2.2 = a () (kg)

体重 1kg 当たり必要なエネルギーです
 年齢と性別から自分の数値を選びます

表①

年齢 (歳)	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	
	男	女
1~2	61.0	59.7
3~5	54.8	52.2
6~7	44.3	41.9
8~9	40.8	38.3
10~11	37.4	34.8
12~14	31.0	29.6
15~17	27.0	25.3
18~29	24.0	22.1
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

2 生きていくのに最低必要な量(基礎代謝量)を計算

A 標準体重に表①から年齢・男女別の基礎代謝基準値を選んで掛ける

a (標準体重) kcal × (表①基礎代謝基準値) kg = b (基礎代謝量) kcal
 (1日寝ている状態で必要な量)

3 生活の仕方に応じた必要な量をプラス

b基礎代謝量に表②から自分の生活にあった強度を選んで掛ける

b (基礎代謝量) kcal × (表②活動強度) = c (1日摂取量) kcal
 表② 生活活動強度の数字を記載 (1.3, 1.5, 1.7, 1.9)

*腎疾患の方は、たんぱく質の量が異なります。
 栄養士とご相談ください

表② 日常生活の内容から自分にあった強度を選びます

強度	動作	時間	日常生活の内容
I 1.3	安静	12	散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、勉強、談話、また座位や横になっているのテレビ、音楽鑑賞などを行っている場合
	立つ	11	
	歩く	1	
	速歩	0	
II 1.5	安静	10	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事等立位での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、談話などを行っている場合
	立つ	9	
	歩く	5	
	速歩	0	
III 1.7	安静	9	生活活動強度II (やや低い) の者が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが1時間程度は農作業、漁業などでの比較的強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	6	
	速歩	1	
IV 1.9	安静	9	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや材木の運搬、農繁期の農耕作業などのような強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	5	
	速歩	1	
	筋運動	1	

注) 生活活動強度II (やや低い) は、現在の国民の大部分が該当。生活活動強度III (適度) は健康人として、活発な生活活動をしている場合で、望ましい目標とするもの。(日本人の栄養所要量第6次改定より)

4 全体の量が分かったら、次に食品のバランスです。肉や魚、卵など体を作るのに大切な食品(蛋白質)の必要量ほだいたい同じです。油とご飯(穀物)の量が人により異なります。

cが2,000kcal 未満の場合	牛乳、肉、魚などで摂る量です	
イ油 (脂質) c () × 0.25 ÷ 9kcal = () g - 約30g = () g	料理に使ってよい量	
ロ炭水化物 c () × 0.6 ÷ 4kcal = () g - 約80g - 砂糖 (20) g = () g ÷ 0.37 = () g ÷ 3食 = () g	1日のご飯量	1食のご飯量
(全体量の50~60%がめやす)	(肥満、糖尿の方は10g)	

cが2,000kcal 以上の場合	牛乳、肉、魚などで摂る量です	
イ油 (脂質) c () × 0.25 ÷ 9kcal = () g - 約35g = () g	料理に使ってよい量	
ロ炭水化物 c () × 0.6 ÷ 4kcal = () g - 約80g - 砂糖 (20) g = () g ÷ 0.37 = () g ÷ 3食 = () g	1日のご飯量	1食のご飯量
(全体量の50~60%がめやす)	(肥満、糖尿の方は10g)	