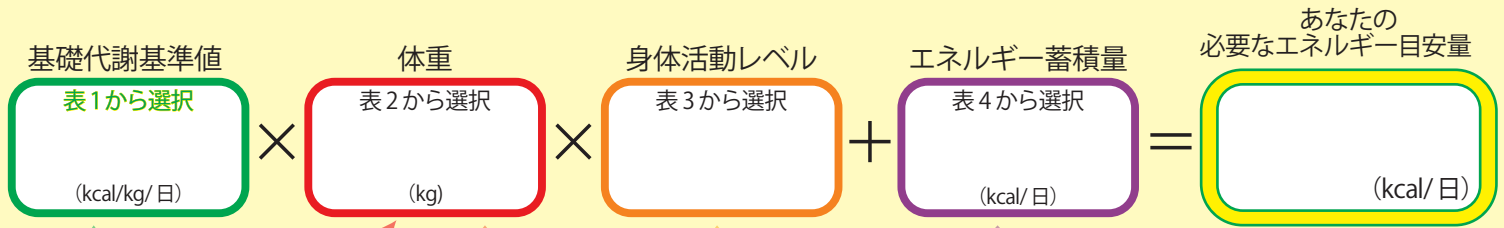


# あなたの1日に必要なエネルギー量(目安量)を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう



現在の体重 または 望ましい体重を入れましょう

**表1 基礎代謝基準値**  
(kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.0	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	23.7	22.1
30～49歳	22.5	21.9
50～64歳	21.8	20.7
65～74歳	21.6	20.7
75歳以上	21.5	20.7

**表4 エネルギー蓄積量#**  
(kcal/日)

年齢	男児	女児
0～5月	115	115
6～8月	15	20
9～11月	20	15
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	25	30
10～11歳	40	30
12～14歳	20	25
15～17歳	10	10

# 成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

**表3 身体活動レベル**

年齢	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
1～2歳	-	1.35	-
3～5歳	-	1.45	-
6～7歳	1.35	1.55	1.75
8～9歳	1.40	1.60	1.80
10～11歳	1.45	1.65	1.85
12～14歳	1.50	1.70	1.90
15～17歳	1.55	1.75	1.95
18～29歳	1.50	1.75	2.00
30～49歳	1.50	1.75	2.00
50～64歳	1.50	1.75	2.00
65～74歳	1.45	1.70	1.95
75歳以上	1.40	1.65	-
日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立っての作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立っていることが多い仕事をしている人 あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合

**表2 目標とするBMIの範囲と体重**

年齢	身長	体重の範囲
18～49歳 BMIの範囲 18.5～24.9	140cm	36kg ～ 49kg
	150cm	42kg ～ 56kg
	160cm	47kg ～ 64kg
	170cm	53kg ～ 72kg
	180cm	60kg ～ 81kg
50～64歳 BMIの範囲 20.0～24.9	140cm	39kg ～ 49kg
	150cm	45kg ～ 56kg
	160cm	51kg ～ 64kg
	170cm	58kg ～ 72kg
65歳以上 BMIの範囲 21.5～24.9	140cm	42kg ～ 49kg
	150cm	48kg ～ 56kg
	160cm	55kg ～ 64kg
	170cm	62kg ～ 72kg
	180cm	70kg ～ 81kg
	190cm	78kg ～ 90kg

\* 目標とするBMI × 身長(m) × 身長(m) = 目標とする体重(kg)

計算例:

33歳 男性 体重60kg 身体活動レベルふつうの場合  
⇒ 22.5 (kcal/kg/日) × 60 (kg) × 1.75 + 0 (kcal/日) = 2363 (kcal/日)

17歳 女性 体重55kg 身体活動レベルふつうの場合  
⇒ 25.3 (kcal/kg/日) × 55 (kg) × 1.75 + 10 (kcal/日) = 2445 (kcal/日)

毎日、起床、排尿の後に、体重を計りましょう。食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを体重の変動から知ることができます。



# 自分に必要なエネルギー量がおおよそ分かると、こんなことが分かります

外食のメニューや食品パッケージなどに、エネルギーなどの栄養表示が書かれています。あなたの一日に必要なエネルギー量が1500kcalであれば、「500kcal」と表示されているお弁当を食べた場合は、一日の1/3を食べたということになります。

ここで計算したあなたに必要なエネルギー量をめやすに食生活を行ってみて、体重が減ってきた場合は、あなたの身体活動レベル（動き方）は、あなたが認識しているより多いのかもしれない。身体活動レベルを上げて、再計算してみましょう。

**食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを体重の変動から知ることができます。**

「ちば型食生活」食事実践スタイル（グー・パー食生活）



1日3食「日本型の食事スタイル」を目指しましょう。

日本の食事の基本は「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」に、「主菜」と「副菜」があります。汁も副菜のひとつです。日本型の配膳で不足する「牛乳・乳製品と果物」を1日1回食べましょう。

1日3食は日本型の配膳をし、1日1回は果物と牛乳・乳製品を食べると、毎日の食事がバランスの良い内容になります。これを『ちば型食生活』の食事実践スタイルとして提言します。

おかずの量は、主菜は、おおよそ手のひらの大きさ、つまり「グー」の大きさ。そして厚み2cm。副菜は、おおよそ手を広げた大きさ、つまり「パー」の大きさ。副菜は、主菜の2倍量をめざします。毎食で約2倍の量を食べることができなければ、夕食で2倍以上食べるという考え方も可能です。「グー」や「パー」は、どれだけ食べればよいかのめやすです。

## グー・パーはおかずの おおよそのめやすです

**主菜は「グー」**

主菜の1食分の量は  
**グーの大きさ 厚さ2cm**をめやすに！

厚さ2cm  
ここがグーの大きさ

\*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

**主菜**になる食品は  
**肉・魚・たまご・大豆**

「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよそのくわしく知りたい場合は、栄養士・

**副菜は「パー」**

副菜の1食分の量は  
**パーにたっぷり**をめざして！

片手の上に  
なるくらい

**副菜**になる食品は  
**野菜・海藻・きのこ・こんにやく**

望ましい量を簡単に考えるためのものです。管理栄養士にお聞きください。