

【ステップ4】

あなたに必要なエネルギー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

基礎代謝基準値 × 体重 × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量 = あなたの必要エネルギー量

表1 から選択 (kcal/kg/日) × 表3 から選択 (kg) × 表4 から選択 × 表2 から選択 (kcal/日) = kcal/日

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	31.8	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	24.0	23.6
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

表2 エネルギー蓄積量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
0～5(月)	115	115
6～11(月)	20	20
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	20	30
10～11歳	40	30
12～14歳	20	20
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 望ましい体重

年齢	BMI 18.5 ~ BMI 25
150cm	42kg ~ 56kg
155cm	44kg ~ 60kg
160cm	47kg ~ 64kg
165cm	50kg ~ 68kg
170cm	53kg ~ 72kg
175cm	57kg ~ 77kg
180cm	60kg ~ 81kg
185cm	63kg ~ 86kg
190cm	67kg ~ 90kg

BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

表4 身体活動レベル

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
15～69歳	1.50	1.75	2.00
70歳以上	1.30	1.50	1.70
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、あるいは運動・買い物・家事、軽いスポーツ等のいづれかを含む場合	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、スポーツなど全般的な活発な運動習慣を持っている場合。

計算例：30代、男性、体重60kg、身体活動レベルふつうの場合
 22.3 (kcal/kg/日) × 60 (kg) × 1.75 = 2342 kcal/日



毎日、起床、排尿の後で、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。

(「ちば型食生活食事実践ガイドブック」より抜粋)

〔市町村などで取組がスタートした食習慣調査〕
 食習慣調査による食事診断を受け（例えば、千葉県が実施している健康生活コーディネーター事業で使われる食事歴質問票：BDHQ*）、栄養士・管理栄養士に、良い点と改善点を教えてもらいましょう。改善点を実践してみましょ。毎年、健康診断と一緒に食習慣調査を受け、同時に評価・指導してもらうことは、健康をつくり、守る上で大切です。

あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月の食習慣について、お答えください

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えくださいね。

質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとといっしょに考えながら、答えてください。

お答えいただいた内容は、食と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんの方の平均値などの数値として公表されます。あなたの個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。

☛ あらかじめ記入されていない場合はご記入ください

ふりがな
 氏名
 番号
 (記入不要)

【記入の仕方】
 太い黒の鉛筆で記入してください。
 この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にかららないように丁寧に記入ください。

数字の見本
 0/23456789

『○印』の記入例
 枠線の中にある
 多なぞって下さい。
 まわりの枠線に線が触れないようにご記入ください。

良い例
 毎日2回以上

悪い例
 毎日2回以上
 毎日2回以上
 毎日2回以上

ご記入ください

性別(○印を記入)
 男性 女性

生年月日(年号は○印を記入)
 大正 昭和 平成

今日(この質問票に答える日)の日付
 平成 / 年 月 日

身長
 cm

体重
 Kg

BDHQ1-1 2002.02.11版OCR

図表 67 簡易自記式食事歴質問票 (BDHQ)

『BDHQ』

東京大学大学院教授佐々木敏医学博士の開発した「簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire)」のことです。

これは、最近1か月間の食習慣についておたずねし、これからの健康維持・増進に役立てていこうとするものです。