

食べることは楽しいこと

人は、毎日、食事をします。家族や仲間と楽しく会話を弾ませながら食事をする、心も体も元気になります。食べることが、いくつになっても楽しいことであるためには、食べ物を知って、その特徴を理解し、自分にとって望ましい食べ方がわかることが大切です。年齢に応じて望ましい食べ方はゆるやかに変化します。



口の健康

口は、食事を味わうための生涯のパートナーです。食べた後のうがいや歯磨きなど、口の管理はしっかり行いましょう。上手な歯磨きの方法は、歯科医師・歯科衛生士に教えてもらいましょう。



1日に必要なエネルギー量

人はそれぞれ生活するために必要なエネルギー量が違います。右に示した方法であなたの目安量を計算しましょう。

栄養成分表示や栄養価計算結果（栄養士にお願いしてみましょう）を見て食事やおやつを考えてみましょう。同じ年齢・体重でも身体活動レベルが高いと1日に必要なエネルギー量も多くなります。

目標とするBMI(体重)があります

体格指数のBMI(ボディ・マス・インデックス :Body Mass Index)は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。

18歳以上の目標とするBMIは、年齢が高くなると下限の数値が高くなっています。表2の「目標とするBMIの範囲」を参考にしましょう。

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

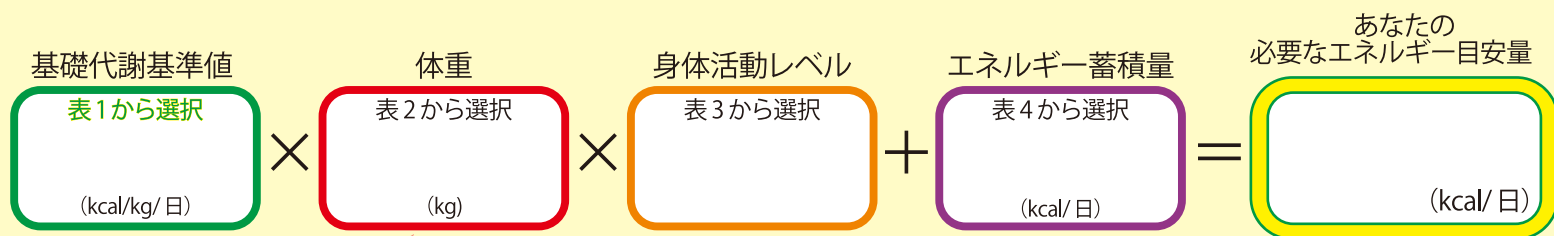


表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

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

現在の体重または望ましい体重を入れましょう

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	140cm	36kg ～ 49kg
	150cm	42kg ～ 56kg
	160cm	47kg ～ 64kg
	170cm	53kg ～ 72kg
	180cm	60kg ～ 81kg
BMIの範囲 18.5～24.9	190cm	67kg ～ 90kg
	140cm	39kg ～ 49kg
	150cm	45kg ～ 56kg
	160cm	51kg ～ 64kg
50～64歳	170cm	58kg ～ 72kg
	180cm	65kg ～ 81kg
	190cm	72kg ～ 90kg
	BMIの範囲 20.0～24.9	
65歳以上	140cm	42kg ～ 49kg
	150cm	48kg ～ 56kg
	160cm	55kg ～ 64kg
	170cm	62kg ～ 72kg
	180cm	70kg ～ 81kg
BMIの範囲 21.5～24.9	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)

Ver. Dietary Reference Intakes for Japanese, 2025

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 身体活動レベル基準値

年齢	低い	ふつう	高い
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	1.50	1.70	1.90
75歳以上	1.40	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、職場内の移動や立つての作業・接客等、あるいは通勤・買物での歩行、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、スポーツ等余暇での活発な運動習慣を持っている場合

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。



食べること味わうこと

生まれてすぐに「食べること」「味わうこと」が始まります。離乳食は、ミルクと食事の架け橋です。ミルクに近い、どろどろ状からはじめましょう。本物の食べ物を、歯やお口の状態に適した硬さに料理しましょう。ゆっくり、よく噛んで、味わうことでおいしさを知ることができます。

「これは〇〇だよ。おいしいね」の言葉を添えて味わうことを応援しましょう。

主食、主菜、副菜の役割を知ろう

主食 は、ご飯、パン、うどん、シリアルなどです。主にエネルギーになります。

主菜 は、肉、魚、たまご、大豆などです。たんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉などのからだの材料、血液の成分、食べ物を消化するときの消化酵素の成分、病原菌から守ってくれる免疫物質の成分など、私たちの体のいろいろな場所でいろいろな形で存在しています。

副菜 は、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどです。ビタミンやミネラルを含み、からだの働きを調整します。汁やスープも副菜のひとつです。具たくさんにすると、汁の量が減るので塩分の摂りすぎも防ぎます。

主食 **主菜** **副菜** がそろうと、いろいろな食材や料理が自然とそろい、食事のバランスが良くなり、元気な毎日に役立ちます。

起床、排尿後に体重測定

エネルギー量は、食べたエネルギー量と使った(動いた)エネルギー量が同じであれば、体重が変わりません。起床、排尿後の体重測定でエネルギー量の管理ができます。体重管理は元気な生活のための第一歩です。

