

# 目標体重で私の食事量を計算してみよう

1. 目標体重 **a** (            kg)

標準体重  
身長 (        m) × 身長 (        m) × 2.2 = (        kg)

2. あなたにとって必要な量は

表① → 基礎代謝基準値 × 目標体重 a kg

$$\boxed{\phantom{000}} \text{ kcal} \times \boxed{\phantom{000}} \text{ kg} = \mathbf{b} \boxed{\phantom{000}} \text{ kcal}$$

↑  
1日の基礎代謝量  
(横になって1日寝ている状態)

3. 生活状況の違いでプラスしていきます。

$$\mathbf{b} \boxed{\phantom{000}} \text{ kcal} \times \boxed{\phantom{000}} = \mathbf{c} \boxed{\phantom{000}} \text{ kcal}$$

↑  
表② 生活状況強度 (1.3, 1.5, 1.7, 1.9)  
↑  
1日のエネルギー所要量  
(私の今の生活を維持していくための基本の量)

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	41.3	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

体重 1kg 当たり  
に必要なエネルギー

\*腎疾患(CKD)の方の場合、  
まず、たんぱく質量を計算します。  
栄養士と相談しましょう

表②

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	0	
	筋運動	1	

注) 生活活動強度II(やや低い)は、現在、国民の大部分が該当するものである。生活活動強度III(適度)は、国民が健康人として、活潑な生活活動をしている場合であり、国民の望ましい目標とするものである。

(日本人の栄養所要量第6次改定より)

4. 私の穀類と油脂の量をだしましょう。

2,000kcal 未満の場合	バランス食1~3群で摂れる量	
(イ)脂質 $c ( \quad ) \times 0.25 \div 9 \text{ kcal} = ( \quad ) \text{ g} - \text{約} 30 \text{ g} = ( \quad ) \text{ g}$		料理に使ってよい量
(ロ)炭水化物 $c ( \quad ) \times 0.6 \div 4 \text{ kcal} = ( \quad ) \text{ g} - \text{約} 80 \text{ g} - \text{砂糖} ( \quad ) \text{ g} = ( \quad ) \text{ g} \div 0.37 = ( \quad ) \text{ g} \div 3 \text{ 食} = ( \quad ) \text{ g}$ (所要量の50~60%)		1日のご飯量                      1食のご飯量

2,000kcal 以上の場合	バランス食1~3群で摂れる量	
(イ)脂質 $c ( \quad ) \times 0.25 \div 9 \text{ kcal} = ( \quad ) \text{ g} - \text{約} 35 \text{ g} = ( \quad ) \text{ g}$		料理に使ってよい量
(ロ)炭水化物 $c ( \quad ) \times 0.6 \div 4 \text{ kcal} = ( \quad ) \text{ g} - \text{約} 80 \text{ g} - \text{砂糖} ( \quad ) \text{ g} = ( \quad ) \text{ g} \div 0.37 = ( \quad ) \text{ g} \div 3 \text{ 食} = ( \quad ) \text{ g}$ (所要量の50~60%)		1日のご飯量                      1食のご飯量