



知っていますか？必要なエネルギー量



一日に必要なエネルギー量は、年齢や性別、身体活動レベルなどによって異なります。

摂取するエネルギー量が多すぎれば肥満や生活習慣病などのリスクが増え、逆に少なすぎれば栄養障害などのリスクがあります。自分に必要なエネルギー量を知り、食べすぎには十分注意しましょう！

①自分の「基礎代謝量」を知りましょう

★基礎代謝量とは…心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される、必要最小限のエネルギー代謝量

$$\text{基礎代謝量} = \text{基礎代謝基準値 (kcal)} \times \text{体重 (kg)} \quad \text{※表1参照}$$

※表1: 日本人の基礎代謝基準値(kcal/kg体重/日)

年齢	性別	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		24.0	22.1
30~49歳		22.3	21.7
50~69歳		21.5	20.7
70歳以上		21.5	20.7

例：60歳 体重64kg 男性の場合

基礎代謝基準値21.5×体重64kg = 1376kcal

基礎代謝量は1376kcal



あなたはどこに
当てはまるかな？

②「身体活動レベル」を確認しましょう

低い (I) 1.50	普通 (II) 1.75	高い (III) 2.00
生活の大部分が座っているなど 静的で、身体活動が極めて低い	座って仕事をすることが多いが、 移動、立位での通勤、家事、 軽スポーツなども行う	移動や立って仕事をするこ が多い。スポーツなどの運動を習 慣にしている

※「1.5」「1.75」「2.00」は基礎代謝の何倍かを表す数値です



③「1日のエネルギー必要量」を求めましょう

$$\text{1日のエネルギー必要量 (kcal)} = \text{1日の基礎代謝量 (kcal)} \times \text{身体活動レベル指数}$$

例：基礎代謝量1376kcal、
身体活動レベル 普通 (II) の場合

$$1376\text{kcal} \times 1.75 = \mathbf{2408\text{kcal}}$$



1日 約2400kcalを
目安に摂れば
いいんだね！