

● 基礎代謝量と身体活動量



基礎代謝量

基礎代謝とは血液循環、呼吸、消化・吸収など、生きていくために最低限必要なエネルギーです。

体重 1kg あたりの基礎代謝基準値 (kcal) は、20 歳代では男性 24、女性 22.1、30~40 歳代では男性 22.3、女性 21.7、50~60 歳代では男性 21.5、女性 20.7 で、年をとるにつれ低下します。

この基準値に体重をかけたものが 1 日の基礎代謝量で 30~40 歳代では男性 1516 kcal、女性 1144 kcal となります。基礎代謝量には個人差がありますが、一般に男性（筋肉が多い）、身長が高くて細い人（体表面積が高く放熱量が多い）、筋肉質の人、体温の高い人では高く、女性で月経中の人では低くなります。

身体活動量

身体活動エネルギーは、基礎代謝以外のエネルギー消費で、「運動」と、運動以外の「生活活動」の合計です。運動は、ウォーキングや軽い水泳、サイクリングなどを息がはずむ程度の強さで 1 日 30 分以上、

週に最低 3~4 回が当面の目標とされています。

血行改善、心肺機能を高め、動脈硬化や肥満予防に役立ちます。



【参考】 あたらしい栄養学、(2014)、吉田企世子、松田早苗、高橋書店、p52