

自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう！

STEP1 標準体重を知る

★標準体重(kg) = A × 実測身長(cm) - B ※A・Bは表1より

標準体重 A 実測身長 B

$$\boxed{\text{kg}} = (\quad) \times (\quad) \text{ cm} - (\quad)$$

表1

		年齢												
性別	係数	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
男子	A	0.386	0.461	0.513	0.592	0.687	0.752	0.782	0.783	0.815	0.832	0.766	0.656	0.672
	B	23.699	32.382	38.878	48.804	61.390	70.461	75.106	75.642	81.348	83.695	70.989	51.822	53.642
女子	A	0.377	0.458	0.508	0.561	0.652	0.730	0.803	0.796	0.655	0.594	0.560	0.578	0.598
	B	22.750	32.079	38.367	45.006	56.992	68.091	78.846	76.934	54.234	43.264	37.002	39.057	42.339

STEP2 基礎代謝量を知る

★1日の基礎代謝量 = 性・年齢別基礎代謝基準値(表2) × 標準体重(STEP1)

基礎代謝量 基礎代謝基準値 標準体重

$$\boxed{\text{kcal}} = (\quad) \times (\quad) \text{ kg}$$

表2

(kcal/kg体重/日)	年齢					
性別	3-5歳	6-7歳	8-9歳	10-11歳	12-14歳	15-17歳
男子	54.8	44.3	40.8	37.4	31.0	27.0
女子	52.2	41.9	38.3	34.8	29.6	25.3

STEP3 1日のエネルギー量

★1日のエネルギー量 = 1日の基礎代謝量(STEP2) × 1.7(身体活動レベル：普通) + エネルギー蓄積量(表)

1日のエネルギー量 基礎代謝量 身体活動レベル エネルギー蓄積量

$$\boxed{\text{kcal}} = (\quad) \times 1.7 + (\quad)$$

表3

	12~14 (歳)	15~17 (歳)
男子	20.0	10.0
女子	25.0	10.0

STEP4 1食のエネルギー量

★1食のエネルギー量 = 1日のエネルギー量 ÷ 3

$$\boxed{\text{kcal}} \div 3$$