

自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう！

1日にどれくらいのエネルギーをとる必要があるのか知っていますか？

目安の量を計算してみましょう

STEP1 標準体重を知る

★標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

標準体重 身長 身長

$$\boxed{\text{kg}} = (\quad) \text{ m} \times (\quad) \text{ m} \times 22$$

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1) × 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1

(kcal/kg体重/日)	年齢			
性別	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上
男性	24.0	22.3	21.5	21.5
女性	22.1	21.7	20.7	20.7

表2

	(kcal)
初期	50
中期	250
末期	450

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 (kcal/日)

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 (kcal/日)

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

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

$$\boxed{\text{kcal}}$$