

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) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

標準体重 kg = () m × () m × 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) × 標準体重(STEP1)

基礎代謝量 kcal = () × () kg

(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

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)

1日のエネルギー量 kcal = () × 1.7

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

kcal