

# 《 私にとって適正な食事は！？ 》

1. 標準体重 ( kg) BMI  
身長 ( m) × 身長 ( m) × 22

※BMI値が25以上で減量を必要とする方  
まずは、現体重の5%減を目標に  
設定しましょう。

(例) 70kg × 0.95 = 66.5kg

2. 基礎代謝量 表①より  
基礎代謝基準値 ( kcal) × 標準体重 ( kg)  
私の1日の基礎代謝量は ( kcal)

3. 1日の必要量 表②より  
1日の基礎代謝量 ( kcal) × 生活活動強度 ( )  
私の1日の必要量は ( kcal)

4. 1回の食事での必要量  
1日の必要量 ( kcal) ÷ 3  
私の1回の食事での必要量は ( kcal)



BMI・・・身長と体重から算出する、体格のバランスを示す数値

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = ( )$$

18.5以下は痩せぎみ 18.5～25.0は標準 25.0以上は肥満ぎみ と評価され

BMI値が22の時に、最も有病率が低いことから標準体重の計算に用いられる。

基礎代謝量・・・何もせず安静にしている、生命維持するために必要なエネルギー量

表①(基礎代謝基準値表)

年齢(歳)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	
	男	女
1~2	61	59.7
3~5	54.8	52.2
6~7	50	41.9
8~9	40.8	38.3
10~11	37.4	34.8
12~14	31	29.6
15~17	27	25.3
18~29	24	23.6
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

表②(生活活動強度の区分)

強度	動作	時間	日常生活の内容
I (1.3)	安静	12	散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、勉強、談話、また座位や横になってのテレビ、音楽鑑賞などを行っている場合
	立つ	11	
	歩く	1	
	速歩	0	
	筋運動	0	
II (1.5)	安静	10	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事等立位での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、談話などを行っている場合
	立つ	9	
	歩く	5	
	速歩	0	
	筋運動	0	
III (1.7)	安静	9	生活活動強度II(やや低い)の者が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが1時間程度は農作業、漁業などでの比較的強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	6	
	速歩	1	
	筋運動	0	
IV (1.9)	安静	9	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや材木の運搬、農繁期の農耕作業などのような強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	5	
	速歩	1	
	筋運動	1	

