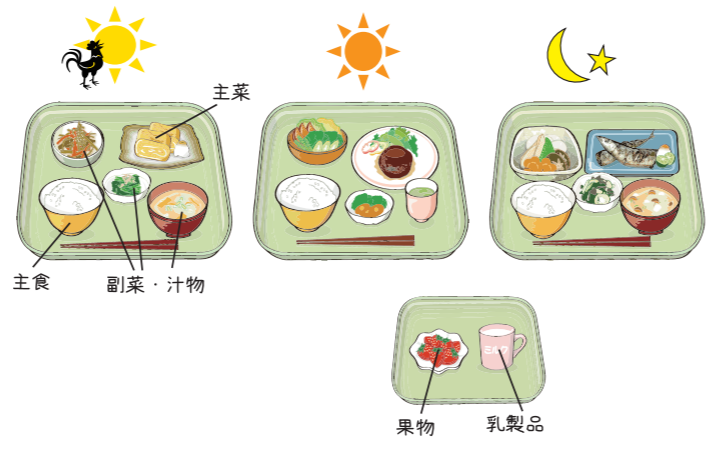


食べる量のめやすを知ろう

あなたにとって必要な1日のエネルギー量はどれくらいでしたか。それを食事としてどれくらい食べたらいいのでしょうか。

望ましい食事とは、主食・主菜・副菜がそろっている食事のことです。この主食・主菜・副菜がそろっている食事を1日3回食べましょう。そして、1日1回は、果物と乳製品を食べることも目指しましょう。



主食

主食は、必要なエネルギー量の半分を取ることが望ましいとされています。2000kcalの人なら、1000kcal分を主食から摂りましょう。朝は300kcal、昼は400kcal、夕は300kcalで配分することができます。下の写真で量を確認しましょう。

主食は、ご飯、パン、麺類などの穀類やいも類のことです。写真で、食品の100kcalあたりの量を確認して、食べる量を考えてみましょう。

5cm

5cm

ごはん 1/2 杯 (約 60g)

もち 1 個 (約 40g)

いも中 1 個 (約 130g)

食パン 10 枚切 1 枚 (約 40g)

麺類 1/3 人前 (70 ~ 90g)

※写真は5cm×5cmのマス目の上に食べ物をのせて撮影しました。この紙の模様も5cm×5cmです。(印刷の環境によって多少ズレることがあります)

おかず おかずは、いろいろな種類があるので量を考えるのが大変かもしれません。おかずは、主菜（メインディッシュ）と副菜に分けられます。主菜と副菜は、メインに使われている食品によって区別できます。お皿の大きさではないので注意が必要です。主菜（メインディッシュ）は「グー」の大きさ、副菜（野菜、海藻、きのこのおかず）は、「パー」の大きさを食べると覚えると簡単に量を考えらるかもしれません。

前のページのこの図で確認しましょう

あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

$$\begin{matrix} \text{基礎代謝基準値} \\ \text{表1から選択} \\ \text{(kcal/kg/日)} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{体重} \\ \text{表2から選択} \\ \text{(kg)} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{身体活動レベル} \\ \text{表3から選択} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{エネルギー蓄積量} \\ \text{表4から選択} \\ \text{(kcal/日)} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{あなたの} \\ \text{必要エネルギー量} \\ \text{(kcal/日)} \end{matrix}$$

表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
1~2歳	61.0	59.7
3~5歳	54.8	52.2
6~7歳	44.3	41.9
8~9歳	40.8	38.3
10~11歳	37.4	34.8
12~14歳	31.0	29.6
15~17歳	27.0	25.3
18~29歳	24.0	22.1
30~49歳	22.3	21.7
50~69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

表4 エネルギー蓄積量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
0~5 (月)	120	120
6~8 (月)	15	15
9~11 (月)	15	15
1~2 歳	20	15
3~5 歳	10	10
6~7 歳	15	20
8~9 歳	25	25
10~11歳	35	30
12~14歳	20	25
15~17歳	10	10

*成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

表2 望ましい体重

身長	BMI(kg/m ²)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	
	下限体重 ^{*1} (BMI18.5)	上限体重 ^{*2} (BMI24.9)
140cm	36kg	~ 49kg
145cm	39kg	~ 52kg
150cm	42kg	~ 56kg
155cm	44kg	~ 60kg
160cm	47kg	~ 64kg
165cm	50kg	~ 68kg
170cm	53kg	~ 72kg
175cm	57kg	~ 76kg
180cm	60kg	~ 81kg
185cm	63kg	~ 85kg
190cm	67kg	~ 90kg

^{*1}おおよその下限体重(kg)=18.5×身長(m)×身長(m)
^{*2}おおよその上限体重(kg)=24.9×身長(m)×身長(m)

計算例：
30代、男性、体重60kg、身体活動レベルふつう の場合
22.3 (kcal/kg/日) × 60 (kg) × 1.75 = 2342 (kcal/日)

表3 身体活動レベル

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
1~2 歳	—	1.35	—
3~5 歳	—	1.45	—
6~7 歳	1.35	1.55	1.75
8~9 歳	1.40	1.60	1.80
10~11歳	1.45	1.65	1.85
12~14歳	1.45	1.65	1.85
15~17歳	1.55	1.75	1.95
18~29歳	1.50	1.75	2.00
30~49歳	1.50	1.75	2.00
50~69歳	1.50	1.75	2.00
70歳以上	1.45	1.70	1.95
日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立っての作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立っていることが多い仕事をしている人。あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合。

★ここで計算したあなたに必要なエネルギー量をめやすに食生活を行ってみましょう。

★栄養表示を見ましょう。
あなたの一日に必要なエネルギー量が1500kcalであれば、「500kcal」と表示されているお弁当を食べた場合は、一日の1/3を食べたということが分かります。

★食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを体重の変動から知りましょう。
体重が減ってきた場合は、あなたの身体活動レベル（動き方）は、あなたが認識しているより多いのかもしれませんが、身体活動レベルを上げて、もう一度計算してみましょう。体重は、毎日、起床、排尿後に計りましょう。

後ろのページもごらんください