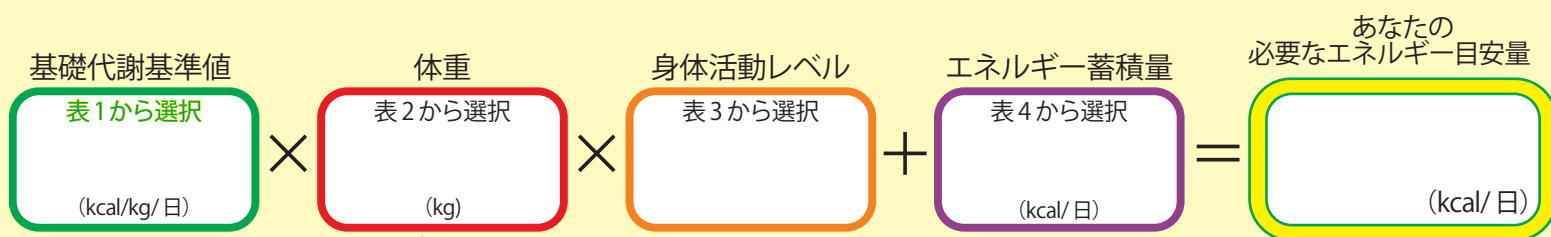


あなたの1日に必要なエネルギー量(目安量)を計算してみましょう

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



現在の体重または望ましい体重を入れましょう

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 | 23.7 | 22.1 |
| 30～49歳 | 22.5 | 21.9 |
| 50～64歳 | 21.8 | 20.7 |
| 65～74歳 | 21.6 | 20.7 |
| 75歳以上 | 21.5 | 20.7 |

表4 エネルギー蓄積量 #
(kcal/日)

| 年齢 | 男児 | 女児 |
|--------|-----|-----|
| 0～5月 | 115 | 115 |
| 6～8月 | 15 | 20 |
| 9～11月 | 20 | 15 |
| 1～2歳 | 20 | 15 |
| 3～5歳 | 10 | 10 |
| 6～7歳 | 15 | 20 |
| 8～9歳 | 25 | 30 |
| 10～11歳 | 40 | 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 目標とするBMIの範囲と体重

| 年齢 | 身長 | 体重の範囲 |
|-------------------------------|-------------|-------------|
| 18～49歳 BMIの範囲 18.5～24.9 | 140cm | 36kg ～ 49kg |
| | 150cm | 42kg ～ 56kg |
| | 160cm | 47kg ～ 64kg |
| | 170cm | 53kg ～ 72kg |
| | 180cm | 60kg ～ 81kg |
| | 190cm | 67kg ～ 90kg |
| 50～64歳 BMIの範囲 20.0～24.9 | 140cm | 39kg ～ 49kg |
| | 150cm | 45kg ～ 56kg |
| | 160cm | 51kg ～ 64kg |
| | 170cm | 58kg ～ 72kg |
| | 180cm | 65kg ～ 81kg |
| 65歳以上 BMIの範囲 21.5～24.9 | 140cm | 42kg ～ 49kg |
| | 150cm | 48kg ～ 56kg |
| | 160cm | 55kg ～ 64kg |
| | 170cm | 62kg ～ 72kg |
| | 180cm | 70kg ～ 81kg |
| 190cm | 78kg ～ 90kg | |

* 目標とするBMI × 身長(m) × 身長(m) = 目標とする体重(kg)

表3 身体活動レベル基準値

| 年齢 | 低い | ふつう | 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 | 1.50 | 1.70 | 1.90 |
| 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 |
| 50～64歳 | 1.50 | 1.75 | 2.00 |
| 65～74歳 | 1.50 | 1.70 | 1.90 |
| 75歳以上 | 1.40 | 1.70 | - |
| 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・買物での歩行、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、スポーツ等余暇での活発な運動習慣を持っている場合 |

計算例:

33歳 男性 体重60kg 身体活動レベルふつうの場合
 ⇒ 22.5 (kcal/kg/日) × 60 (kg) × 1.75 + 0 (kcal/日) = 2363 (kcal/日)
 17歳 女性 体重55kg 身体活動レベルふつうの場合
 ⇒ 25.3 (kcal/kg/日) × 55 (kg) × 1.75 + 10 (kcal/日) = 2445 (kcal/日)

毎日、起床、排尿の後に、体重を計りましょう。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ることができます。



自分に必要なエネルギー量がおおよそ分かると、こんなことが分かります

外食のメニューや食品パッケージなどに、エネルギーなどの栄養表示が書かれています。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になります。

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て、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ない。身体活動レベルを上げて、再計算してみましょう。

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ることができます。

「ちば型食生活」 食事実践スタイル（グー・パー食生活）



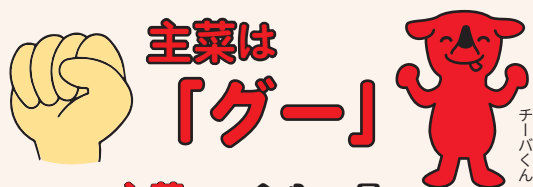
1日3食「日本型の食事スタイル」を目指しましょう。

日本の食事の基本は「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」に、「主菜」と「副菜」があります。汁も副菜のひとつです。日本型の配膳で不足する「牛乳・乳製品と果物」を1日1回食べましょう。

1日3食は日本型の配膳をし、1日1回は果物と牛乳・乳製品を食べると、毎日の食事がバランスの良い内容になります。これを『ちば型食生活』の食事実践スタイルとして提言します。

おかずの量は、主菜は、おおよそ手のひらの大きさ、つまり「グー」の大きさ。そして厚み2cm。副菜は、おおよそ手を広げた大きさ、つまり「パー」の大きさ。副菜は、主菜の2倍量をめざします。毎食で約2倍の量を食べることができなければ、夕食で2倍以上食べるという考え方も可能です。「グー」や「パー」は、どれだけ食べればよいかのめやすです。

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



主菜は「グー」

チーバくん

主菜の1食分の量は

グーの大きさ厚さ2cmをめやすに！

厚さ2cm
ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」

副菜の1食分の量は

パーにたっぷりをめざして！

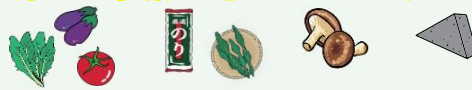
片手の上に



になるくらい

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。