

適正エネルギー量

生活習慣病を防ぎ、健康でいきいきと過ごすためには…
エネルギーの消費量と摂取量のつり合いが取れていることが大切！

消費エネルギーより摂取エネルギーが多い

↓
余った分は体脂肪として蓄積

↓
生活習慣病の要因



まずは自分の1日の適正エネルギー摂取量を知ってみましょう！

適正エネルギー量の計算

標準体重 × 身体活動量 で計算できます！

例) 身長165cm、軽労働の場合

①標準体重の計算

$$1.65 \text{ (身長m)} \times 1.65 \text{ (身長m)} \times 22 = 59.9 \text{ (標準体重kg)}$$

②1日のエネルギー摂取量の計算

$$59.9 \text{ (標準体重kg)} \times 30 = 1797 \text{ kcal}$$

身体活動量の目安













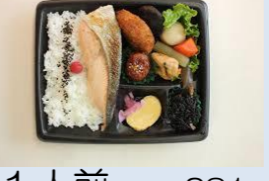


軽労働 (デスクワーク・主婦など)	25~30 kcal/kg 標準体重
普通労働 (立ち仕事が多い職業)	30~35 kcal/kg 標準体重
重労働 (力仕事が多い職業)	35 kcal/kg 標準体重

1日のエネルギー
摂取量 (kcal)

(1食あたり599kcal)

普段どのメニューを
選んでいますか？

1日のエネルギー摂取量は何kcalでしたか？
下の表は食べる機会が多い食事の一部です。

丼物	カレー	ラーメン	パスタ
かつ丼 1048kcal  1人前 624g	カツカレー 1147kcal  1人前 561g	チャーシュー麺 543kcal  1人前 643g	カルボナーラ 682kcal  1人前 186g
親子丼 755kcal  1人前 551g	カレーライス 811kcal  1人前 479g	醤油ラーメン 453kcal  1人前 586g	和風スパゲティ 501kcal  1人前 211g
ハンバーガー	弁当	おつまみ	アルコール
テリヤキバーガー 370kcal  1人前 165g	唐揚げ弁当 834kcal  1人前 446g	ウィンナー 3本 240kcal  75g	ビール 5% 大ジョッキ 202kcal  500ml
ハンバーガー 266kcal  1人前 125g	のりと鮭の弁当 662kcal  1人前 381g	枝豆 40kcal  30g	焼酎 25% ストレート 142kcal  100ml(約1/2合)

(純アルコール20gで計算)
1日のアルコール摂取量の目安は
純アルコールで20g程度です!!

普段食べている食品は何kcalでしたか？

赤枠より青枠を選ぶことでエネルギー減に繋がります。摂取エネルギーを無理なく減らすために「脱！ガッツリ系メニュー」を選んでみてはいかがでしょうか？

適正エネルギーを知り、普段の食生活を振り返ることが生活習慣を変える一歩です。