

少し聞いていいですか？

「栄養成分表示を見て、**とくにカロリー**を見て買しましょう」と
言われていますが、
私は、1日にどれだけのカロリーを摂ったらいいのかな……。
教えてください。



えいようせいぶんひょうじ
栄養成分表示(〇〇gあたり)

エネルギー	〇〇〇kcal	たんすい か ぶつ	〇〇.〇g
たんぱく質	〇.〇g	しょくえん そうとうりょう	〇.〇g
脂質	〇〇.〇g	食塩相当量	〇.〇g

回答



まず、**基礎代謝量**という言葉覚えてください。

これは、横になって休んでいる状態で必要なカロリー量です。

心臓、内臓を動かし、呼吸もしていますね。これらを維持する大切なカロリー量です。

このカロリー量は、

身長と年齢と体重と性別で算出できます。

では、



身長は？、体重は？、年齢？、性別を教えてください。



身長 155cm、体重 53kg、年齢:50 歳、女性

了解しました。

次に、下記の式 **(女性用)** に数値を入れてください。

$$10 \times \text{体重 (kg)} + 6.25 \times \text{身長 (cm)} - 5 \times \text{年齢} - 161$$



生活するための最低のエネルギー量

$$10 \times \mathbf{53} + 6.25 \times \mathbf{155} - 5 \times \mathbf{50} - 161 = 1,088$$

1,088 kcal が、あなたの基礎代謝量です。

(使用しました方程式は、ミフリン・セントジョールです。栄養指導時によく使われる方程式です)



さて、あなたの毎日の活動レベルをお聞きします。どのタイプですか？

- A 1.2 程度** : 寝たきり、身体に障がいがある方等
- B 1.40~1.69** : 座りっぱなしまたは軽い活動のライフスタイル
デスクワークかつ休日あまり運動しない方
- C 1.70~1.99** : アクティブまたは適度にアクティブなライフスタイル
肉体労働者や毎日1時間のジョギング程度の運動を行う方
- D 2.00~2.40** : 精力的または活動的なライフスタイル
毎日2時間以上の水泳を行うアスリートやきつい肉体労働を行う方



B タイプです。

基礎代謝量に活動レベル係数をかけると、あなたの総消費カロリーが算出できます。

$$1,088 \times 1.4 = 1,523 \sim 1,088 \times 1.69 = 1,839$$

理解できましたか??こむつかしい計算をお願いしてすみません。

総消費カロリーを知ることは、ダイエットには大切です。

例えば、減量したい時は、食べ方を控え、運動量を増やす。

太りたい時は、食べ方を増やし、運動をしない。

当たり前の話ですが、

総消費カロリーを知った上で実行していただければ

いいのではないのでしょうか。

もちろん、

栄養成分表示は確認して実行するのは必須ですね。

特に、たんぱく質の摂取は、1日あたり、

健常人で、体重1kgあたり1g 摂るように心掛けてください。



男性の基礎代謝量 方程式は、

$$10 \times \text{体重 (kg)} + 6.25 \times \text{身長 (cm)} - 5 \times \text{年齢} + 5$$

ご参考にしてください。



before



after