

1日どれくらい？

ご自身の「1日に必要なエネルギー量」をご存知
でしょうか？あくまでも予測となりますが、下記の
計算式で求めることが可能です。



標準体重(kg) × 身体活動量

標準体重(kg)は、「身長(m) × 身長(m) × 22」で求めることができます。

計算式で求めても構いませんが、今回は裏面に早見表を作成いたしましたし
是非、ご覧下さい。また、身体活動量は別紙をご参照下さい。

身体活動量について

同じ身長や年齢の方であっても、身体活動量に応じて、1日に必要なエネルギー量が異なります。標準体重1kgあたりの係数として考えます。



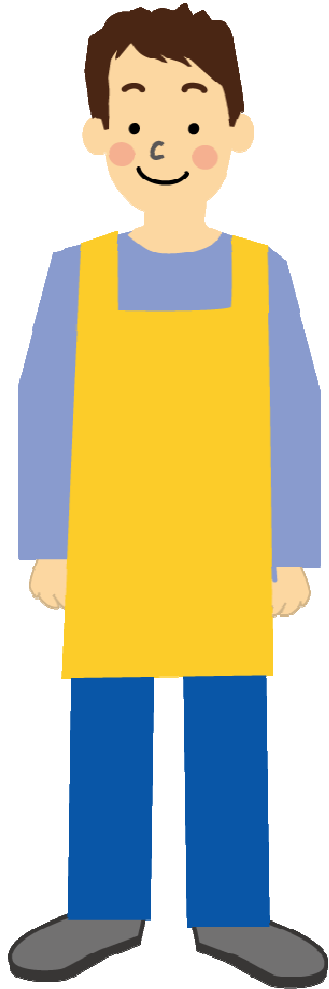
25～30kcal: デスクワーク中心の方

30～35kcal: 立ち仕事中心の方

35kcal～ : 力仕事中心の方

実際の求め方

私(管理栄養士)の場合



身長172cm、体重62kg

標準体重	65.1kg
身体活動量	係数30
1日必要量	1953kcal

* 標準体重 $1.72(m) \times 1.72(m) \times 22 = 65.1kg$

* 1日必要量 $65.1 \times 30 = 1953kcal$

具体的な栄養バランス

②



④

食事の基本形

毎食4品

①主食②主菜1品ずつ

③④副菜2品

エネルギーの調整は、

①主食量の増減

で行います。

【注】腎臓病や肝臓病など病気により上記組み合わせは異なります。主治医の指示に従ってください。

何をどれだけ？（主食編）

* 下記に一例をお示しいたします。

1日必要量	ご飯 _(1食当り)	食パン _(1食当り)	エネルギー増減
1200kcal ↑↓	100g ↑↓	6枚×1 ↑↓	±80kcal
1440kcal ↑↓	150g ↑↓	8枚×2 ↑↓	±80kcal
1840kcal	200g	6枚×2	

主に主食量の増減を基本に1日に必要なエネルギー量を調整していきます。

主食以外に詳しくお知りになりたい方は主治医へ栄養相談をお申込下さい。

身長別標準体重 一覧表

身長(cm)	標準体重(kg)	身長(cm)	標準体重(kg)	身長(cm)	標準体重(kg)	身長(cm)	標準体重(kg)	身長(cm)	標準体重(kg)
140	43.1	150	49.5	160	56.3	170	63.6	180	71.3
141	43.7	151	50.2	161	57.0	171	64.3	181	72.1
142	44.4	152	50.8	162	57.7	172	65.1	182	72.9
143	45.0	153	51.5	163	58.5	173	65.8	183	73.7
144	45.6	154	52.2	164	59.2	174	66.6	184	74.5
145	46.3	155	52.9	165	59.9	175	67.4	185	75.3
146	46.9	156	53.5	166	60.6	176	68.1	186	76.1
147	47.5	157	54.2	167	61.4	177	68.9	187	76.9
148	48.2	158	54.9	168	62.1	178	69.7	188	77.8
149	48.8	159	55.6	169	62.8	179	70.5	189	78.6
								190	79.4

【注】必ずしも上記標準体重を目指す必要のない場合もあります。また、短期間での急激な体重減少はお勧めしていません。