

## ❖目標体重でご飯の量を計算してみよう❖（2020 年版）

1. 私の体重は（ ）kg 身長は（ ）m

2. 私のBMIは（ ）kg÷（ ）m÷（ ）m=（ ）

私のBMI 22の体重（目標体重a）は  
身長（ ）m×身長（ ）m×22=a（ ）kg

3. 私にとって必要なエネルギー量は

表① 基礎代謝基準値 × 目標体重kg = 1日の基礎代謝量  
 $\square \text{ kcal} \times \square \text{ kg} = b \text{ kcal}$

4. 生活状況の違いでプラスしていきます。

1日の基礎代謝量  
 $b \text{ kcal} \times \square = c \text{ kcal}$

表② 身体活動レベルを選びます

1日のエネルギー所要量  
 （私の今の生活を維持するための基本の

5. 私の穀類の量を出してみましょう

2,000kcal 未満の場合		バランス食1～3郡で摂れる量		
脂質	$c \text{ ( )} \times 0.25 \div 9 \text{ kcal} = \text{ ( ) g} - \text{ 約 } 30 \text{ g} = \text{ ( ) g}$	料理に使ってよい量 ※サラダ油は小さじ1杯で約4gです。		
炭水化物	$c \text{ ( )} \times 0.6 \div 4 \text{ kcal} = \text{ ( ) g} - \text{ 約 } 80 \text{ g} - \text{ 砂糖 } 20 \text{ g} = \text{ ( ) g} \div 0.37 = \text{ ( ) g} \div 3 \text{ 食} = \text{ ( ) g}$ （所要量の50～60%）	1日のご飯量 1食のご飯量		

表① 基礎代謝基準値

年齢 (歳)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	
	男	女
30～49	22.5	21.9
50～64	21.8	20.7
65～74	21.6	
75以上	21.5	

体重1kgあたりに  
必要なエネルギー

参考： 目標とするBMI

年齢	目標とする BMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49 歳	18.5～24.9
50～64 歳	20.0～24.9
65 歳以上	21.5～24.9

表② 身体活動レベル

	身体活動レベル			日常生活の内容
	30～64 歳	65～74 歳	75歳以 上	
I（低い）	1.5	1.45	1.4	生活の大部分が家で、 静的な活動が中心の場合
II （ふつう）	1.75	1.7	1.65	座位中心の仕事だが、 職場内での移動や立位 での作業・接客時、通 勤・買い物での歩行、家 事、軽いスポーツ、のい ずれかを含む場合
III（高い）	2	1.95	—	移動や立位の多い仕事 への従事者、あるいは スポーツ等余暇におけ る活発な運動習慣をも っている場合