

✿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

$$[] \text{ kcal} \times [] \text{ kg} = b [] \text{ kcal}$$

1日横になっていても
消費する量

4. 生活状況の違いでプラスしていきます。

$$b [] \text{ kcal} \times [] = c [] \text{ kcal}$$

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
一)

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群で摂れる量			
脂質	c () × 0.25 ÷ 9 kcal = () g	− 約30 g = () g	料理に使ってよい量	※サラダ油は小さじ1杯で約4 gです。	
炭水化物	c () × 0.6 ÷ 4 kcal = () g	− 約80 g − 砂糖20 g = () g	÷ 0.37 = () g	÷ 3食 = () g	1日のご飯量 1食のご飯量
	(所要量の50~60%)				

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	
65~74	21.6	
75以上	21.5	20.7

体重1kg当たりに
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 ²)
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	生活の大部分が座りで、 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