



必要なエネルギー量を計算してみましょう

食事をするとき、おやつを選ぶときに気になる「カロリー」。

みなさんは、自分が1日に必要としているエネルギー量は何 kcal かご存知ですか？

まずは下の計算式を使って自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう。

①基礎代謝基準値 (kcal/kg/日) × ②体重 (kg) × ③身体活動レベル = 1日に必要なエネルギー量 (kcal/日)

①基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

下の表から自分に当てはまる数字をあてはめます。

年齢	18～29 歳	30～49 歳	50～69 歳	70 歳以上
男性	24.0	22.3	21.5	21.5
女性	22.1	21.7	20.7	20.7

②体重(kg)

「現在の体重」または「目標とする体重」をあてはめますが、まずは自分のBMI（体格指数）を計算してみましょう。

BMIについては
2017年10月のコラム
「あなたの体重は目標の範囲内？」
に詳しい説明が載っています

<BMIの計算式>

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

<目標とするBMIの範囲>

年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49 歳	18.5～24.9
50～69 歳	20.0～24.9
70 歳以上	21.5～24.9

◆BMIが目標とする範囲内の場合→「現在の体重」を入れましょう

◆BMIが目標とする範囲外の場合→「目標とする体重」を入れましょう

※目標とする体重(kg) = 目標とするBMI × 身長(m) × 身長(m)で計算します

③身体活動レベル

下の表から自分の日常生活の活動レベルに最も近い数字を入れます

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立つての作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立っていることが多い仕事をしている人。あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合
18～69 歳	1.50	1.75	2.00
70 歳以上	1.45	1.70	1.95

よく食べる料理のカロリーはどれくらい？

1日に必要なエネルギー量を計算しましたが、それに対して毎日の食事ではどれくらいのエネルギーを摂っているのでしょうか？代表的な食品や料理のカロリーの目安を紹介します。

最近ではコンビニ弁当やレストランのメニューにもカロリー表記がされているものが多いので、外食の際参考にしてみてはいかがでしょうか。

代表的な料理のカロリーの目安

<u>ごはん</u>	<u>食パン</u>	<u>カレーライス</u>	<u>醤油ラーメン</u>	<u>スパゲティ ミートソース</u>
				
中茶碗 1膳	6枚切 1枚	1人前	1杯	1人前
269kcal	177kcal	655kcal	494kcal	713kcal
<u>ざるうどん</u>	<u>ざるそば</u>	<u>ハンバーグ</u>	<u>豚の生姜焼き</u>	<u>鮭の塩焼き</u>
				
1人前	1人前	1人前	1人前	1切れ
305kcal	332kcal	439kcal	340kcal	174kcal

おやつカロリーの目安

<u>ゼリー</u>	<u>プリン</u>	<u>ヨーグルト (加糖)</u>	<u>バニラアイス</u>	<u>板チョコ</u>
				
1個	1個	1個	1カップ	1枚
(100g)	(100g)	(100g)	(200ml)	(75g)
70kcal	126kcal	67kcal	448kcal	418kcal
<u>クッキー</u>	<u>塩せんべい</u>	<u>揚げせんべい</u>	<u>ポテトチップス</u>	<u>みたらし団子</u>
				
2枚	1枚	1枚	8枚	1本
(18g)	(15g)	(15g)	(15g)	(60g)
95kcal	56kcal	69kcal	83kcal	118kcal

※今回の計算式は「日本人の食事摂取基準 2015」をもとにしています。

※エネルギー量の計算はあくまで目安の値ですので、妊娠・授乳中の方や疾病の治療のために医師・管理栄養士の指導を受けている方はその指導内容に従ってください。