

1日に必要なエネルギー量を計算してみよう。

『適正なエネルギー量』って、どれくらいかご存知ですか？  
誰でも簡単にできるエネルギー量の計算方法をご紹介します。

《ステップ1》 まずは、身長より標準体重を求めましょう。

【計算式】



身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(Kg)

【例】身長165cmの方の場合

1.65m × 1.65m × 22 = 約 60 Kg

あなたの身長で計算してみましょう。

. m × . m × 22 = ★1 Kg

※係数「22」は、肥満を判定する国際的なものさしであるBMI（体格指数）の標準値です。

《ステップ2》

あなたの生活活動強度に合わせた、標準体重1Kg当たりの必要エネルギー量を選びましょう。

必要エネルギー量		
25～30Kcal/体重Kg	30～35Kcal/体重Kg	35Kcal～ /体重Kg
<p><b>【軽い】</b></p> <p>生活の大部分が座位で、 静的な活動が中心の方。</p> <p>〔デスクワークの多い事務員・技術者・管理職など〕</p>	<p><b>【普通】</b></p> <p>立っていたり歩いたりはあるが、 重労働でない方。</p> <p>〔外回りが多い営業マン・販売員・工員・買い物・家事・軽いスポーツ・徒歩・自転車での通勤など〕</p>	<p><b>【重い】</b></p> <p>重労働をしている、またスポーツなど 活発な運動習慣をもっている方。</p> <p>〔農業・漁業従事者、建設作業員など〕</p>
生活活動強度		

※数字に幅がありますが、やせ気味の方や年齢の若い方は高い方の数値を、肥満気味の方や高齢の方は低い数値を使いましょう。

あなたの『生活活動強度別必要エネルギー量』は…

★2 Kcal

## 《ステップ3》 次に、あなたの「1日に必要なエネルギー量」を計算しましょう。

### 【計算式】

$$\text{標準体重(Kg)} \times \text{生活活動強度別必要エネルギー量(Kcal)} = \text{1日に必要なエネルギー量(Kcal)}$$

[例] 標準体重が60Kgで、生活活動強度が軽いタイプ(25~30kcal)の場合

$$60 \text{ Kg} \times 25\sim30 \text{ Kcal} = 1,500\sim1800 \text{ Kcal}$$

あなたの標準体重と生活活動強度別必要エネルギーより計算してみましょう。

$$\star 1 \text{ Kg} \times \star 2 \text{ Kcal} = \text{Kcal}$$

### 【注意】

糖尿病と診断されると主治医から「指示エネルギー量」が処方されます。医師は、患者さんの年齢・性別・身長・体重・日常の活動強度をもとに、肥満度・病状の程度(血糖値や合併症の有無)などを考慮し調整を行い、総合的に指示エネルギー量を決定しています。すでに医師から指示エネルギー量が処方されている方は、それに従いましょう。

自身で算出したエネルギー量で食事療法を行うときは、医師か管理栄養士に必ず相談しましょう。

## 肥満度「BMI」を知ろう

肥満の度合いを判定するうえで、参考になるのが「BMI」です。

「BMI」は「Body(ボディ)Mass(マス)Index(インデックス)」の略で1980年代以降、肥満度の指標として国際的に用いられてきました。

身長に対して、どのくらいの体重ならば標準なのかを知る目安となります。



### 《BMI値による肥満の判定基準》

BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25未満	普通体重(標準)
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

### 《18歳以上の目標とするBMI値の範囲》

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

◆参考:日本肥満学会ホームページ

### 《BMIの求め方》

$$\text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

[例] 身長165cm、体重73Kgの場合。

$$73 \text{ Kg} \div 1.65 \text{ m} \div 1.65 \text{ m} = 27$$

あなたの「BMI」を計算してみましょう。

$$\text{Kg} \div \text{m} \div \text{m} = \text{BMI}$$

肥満度の判定結果…

◆参考:「糖尿病の人のためのおいしい食事(主婦の友社)」 「専門医が直す!糖尿病(高橋書店)」 [2016/7/1作成]