

栄養だより

第160号
2023年11月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

『適正エネルギー量

を求めてみよう!』

エネルギーの摂りすぎは肥満の原因になります。また、血糖値や中性脂肪などに影響が出ることもあり、生活習慣病を招きます。

適切なエネルギー量を把握し、生活習慣病を予防しましょう!

①標準体重を求める

$$65\text{歳未満} \quad \boxed{\text{身長(m)}} \times \boxed{\text{身長(m)}} \times 22 = \boxed{\text{標準体重(kg)}}$$

$$65\text{歳以上} \quad \boxed{\text{身長(m)}} \times \boxed{\text{身長(m)}} \times 22\sim 25 = \boxed{\text{標準体重(kg)}}$$

身長を“cm”から“m”に直して計算しよう! 例: 160cm = 1.6m

②適正エネルギー量を算出

①で求めた標準体重とエネルギー係数をかける

$$\boxed{\text{標準体重(kg)}} \times \boxed{\text{エネルギー係数(Kcal/kg)}} = \boxed{\text{1日の適正エネルギー量(Kcal)}}$$

- | | |
|-----------------------------|-------|
| ①軽い労作(大部分が座位の静的活動) | 25~30 |
| ②普通の労作(座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む) | 30~35 |
| ③重い労作(力仕事、活発な運動習慣がある) | 35~ |

食事のポイント

- ☆食事はまとめ食いや欠食せず、3食なるべく均等に分けて食べましょう
- ☆主食・主菜・副菜をそろえ栄養素のバランスを整えましょう
- ☆食事はゆっくりよくかんで食べましょう