

自分に必要な食事を計算してみよう①

色々な食事方法や栄養情報があり、「いったい何を食べてほしいの？」と迷うかもしれません。順に確認していきましょう。

健康管理の基本は体重管理です。自分の標準体重を確認して、そこから自分に合った1日の食事摂取量の目安を計算してみましょう。



① 自分の標準体重を計算しよう

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

- ・身長150cmの場合は $1.5 \times 1.5 \times 22 = 49.5$ (kg)
- ・身長160cmの場合は $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$ (kg)
- ・身長170cmの場合は $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.5$ (kg)

22という数字はBMIです。BMIは健康診断項目の一つです。

→オリーブ通信No. 15

BMIは19~25の範囲で自分に合った体重を目指しましょう。

分からない方はBMI22を目安に。やせすぎもよくありません。

② 1日の摂取エネルギー量の目安を計算しよう

$$\text{1日の摂取量の目安} \quad \text{kcal} = \text{標準体重} \times \text{身体活動量}$$

体重1kgに必要なエネルギー量（身体活動量）を選びます



よく動いてよく食べる！

しっかり栄養を摂るためには、「普通」程度の活動量があるほうが望ましいのです。動く量が少ないと食べる量も少なくなり、体に必要な栄養素が摂りきれません。

活動量	軽い	普通	重め
職種例	デスクワーク 主婦	立ち仕事 よく歩く	力仕事 外仕事
身体活動量	25~30Kcal	30~35Kcal	35~40Kcal

- ・身長160cmの動かない主婦 $56\text{kg} \times 25 = 1400\text{kcal}$
- ・身長160cmの活動的な主婦 $56\text{kg} \times 30 = 1680\text{kcal}$
- ・身長170cmの販売員 $63\text{kg} \times 30 = 1890\text{kcal}$
- ・身長170cmの巡回警備員 $63\text{kg} \times 35 = 2205\text{kcal}$

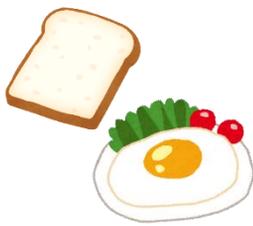
③ 1日の摂取エネルギーを3食に分けよう

なるべく3食が同じ量になることを目指しながら、生活スタイルに合わせて1食分の目安を出します。

1日1680kcalの場合 $1680 \div 3 = 560$
 (例1) 3食均等に食べる **1食560kcal**
 (例2) 夕食多め **朝500kcal、昼560kcal、夕600kcal**

食事は毎日きっちり同じ量を摂取できるわけではありません。3日程度の平均値が目安量に近づくといいでしょう。

【朝食500kcalの例】
 ・食パン6枚切1枚+バター
 ・目玉焼き+サラダ
 ・バナナ1本
 ・ヨーグルト



【夕食600kcalの例】
 ・米飯150g
 ・豚肉生姜焼き80g+野菜
 ・小松菜と厚揚げの煮浸し
 ・みそ汁(大根・わかめ・きのこ)

