

カロリー、エネルギーとは何でしょう？

「kcal」はエネルギーの単位です。カロリーを食べ物で使うときは、人間がごはんを食べて活動する力を表します。食品表示では「エネルギー」や「熱量」と表記されています。

人間は動くとき以外にも、体温を維持する、食べたものを消化して体の中で使う等、いろいろな体内活動でエネルギーを使っています(基礎代謝という)。100kcalのものを食べても、100kcal使っていれば体の中には残りません。しかし食べたエネルギーがあまった場合は、体の中で「脂肪」に変えられて、貯蔵されます。

子供は成長していくので、体の大きさの割にたくさんのエネルギーが必要です。年をとると基礎代謝が落ちてくるので、若い頃のように食べられないということがおこります。

飲食でとったカロリーより使うカロリー少ない → **太る**
 飲食でとったカロリーより使うカロリー多い → **やせる**



適正体重を維持するためには、体重をこまめに量り、変化に早めに気づくことが大切です。

炭水化物、脂質、たんぱく質がどのくらい含まれるかで、個々の食品エネルギーは違ってきます。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
サトウのごはん1パック	294kcal	4.2g	0g	67.8g
オールドファッションドーナツ	328kcal	3.3g	21.9g	28.6g

教えて！ 看護師さん

Q. 血液検査があるときは朝食を食べてこない方がいいですか？

A. 血糖値と中性脂肪は食事の影響を受けますが、特別な検査でなければ食事してきていただいてかまいません。その際、食事時間をお尋ねする場合があります。

