

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

## 自分の適正体重や必要カロリーを知って、健康な生活を目指そう！

基礎代謝量は、早朝空腹時に快適な室内等における安静時の代謝量です。

①基礎代謝量は裏面の「参照体重における基礎代謝量」を参考にして下さい。

$$\text{基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)} \times \text{参照体重 (kg)} = \text{基礎代謝量}$$

体重1kgあたりの基礎代謝量の代表値

該当年齢の平均的な体重

あなたの「1日に必要なエネルギー量」は？

②身体活動レベルは下記の身体活動レベルⅠ、Ⅱ、Ⅲを参考に、裏面の「年齢階層別にみた身体活動レベルの群分け」の数値を代入して計算します。普通の生活をしている人はレベルⅡでよいです。

$$\text{1日に必要な推定エネルギー必要量} = \text{①基礎代謝量} \times \text{②身体活動レベル}$$

この数値があなたの「1日に必要なエネルギー量」です。

参照体重と現在の自分の体重で①②を計算して推定エネルギー必要量を比較してみてください。正確ではないですが、現在の摂取カロリーが概ね分かります。

あなたの適正体重は？

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

例) 1m70cmの方なら…  $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 \rightarrow 63.58\text{kg}$  が適正体重となります。

身体活動レベル

1日あたりの総エネルギー消費量を1日あたりの基礎代謝量で割った指標

レベルⅠ 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

レベルⅡ 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・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

レベルⅢ 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

参照体重における基礎代謝量						
性別	男性			女性		
年齢	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1 - 2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3 - 5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6 - 7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8 - 9	40.8	28.0	1140	38.3	27.4	1050
10 - 11	37.4	35.6	1330	34.8	36.3	1260
12 - 14	31.0	49.0	1520	29.6	47.5	1410
15 - 17	27.0	59.7	1610	25.3	51.9	1310
18 - 29	23.7	64.5	1530	22.1	50.3	1110
30 - 49	22.5	68.1	1530	21.9	53.0	1160
50 - 64	21.8	68.0	1480	20.7	53.8	1110
65 - 74	21.6	65.0	1400	20.7	52.1	1080
75以上	21.5	59.6	1280	20.7	48.8	1010

年齢階層別にみた身体活動レベルの群分け(男女共通)			
年齢	レベルⅠ(低い)	レベルⅡ(ふつう)	レベルⅢ(高い)
1 - 2	-	1.35	-
3 - 5	-	1.45	-
6 - 7	1.35	1.55	1.75
8 - 9	1.40	1.60	1.80
10 - 11	1.45	1.65	1.85
12 - 14	1.50	1.70	1.90
15 - 17	1.55	1.75	1.95
18 - 29	1.50	1.75	2.00
30 - 49	1.50	1.75	2.00
50 - 64	1.50	1.75	2.00
65 - 74	1.45	1.70	1.95
75以上	1.40	1.65	-