



担当

保健師 井上 朋美

健康情報

住民課健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

今月のテーマ

知っていますか？自分に必要なエネルギー量

エネルギー（単位：cal／カロリー）は、人間の生命機能の維持や身体活動に必要で、日々生きていくために欠かせない、いわば車のガソリンのようなものです。

エネルギーは主に、食物（炭水化物、タンパク質、脂質）から摂取され、エネルギーの摂取量と消費量が一定になることが望まれます。このエネルギーバランスが崩れると、次のような変化が起こります。



摂取量>消費量→消費されなかったエネルギーは脂肪として体に蓄積され、体重が増加する。

摂取量<消費量→不足するエネルギーを補うために蓄積された脂肪がエネルギーとして使われ、体重は減少する。

現代において、摂取エネルギー過剰による肥満やさまざまな生活習慣病が特に課題となっています。健康維持や減量のためには、まず自分に必要なエネルギー量を知り、エネルギーバランスを適正に整えていくことが大切です。

計算してみよう！

必要なエネルギー量は、年齢や性別、身長、活動量などによって変わってきますが、推定値は以下の式で求めることができます。

1日あたりの推定エネルギー必要量(kcal)

基礎代謝量〔基礎代謝基準値①×標準体重②〕×身体活動レベル③

①基礎代謝基準値

	男性	女性
18～29歳	23.7	22.1
30～49歳	22.5	21.9
50～64歳	21.8	20.7
65～74歳	21.6	20.7
75歳以上	21.5	20.7

②標準体重

身長(m)×身長(m)×22

※統計的に最も病気にかかりにくいとされる体格(BMI=22)で算出します

③身体活動レベル

低い (Ⅰ)	生活の大部分が座っており、静的な活動が中心	1.5 (1.4～1.6)
ふつう (Ⅱ)	座位中心の仕事だが、職場内の移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む	1.75 (1.6～1.9)
高い (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持っている場合	2 (1.9～2.2)

例) 男性 62歳/身長170cm/活動レベルふつう▷標準体重=1.7×1.7×22=63.6
推定エネルギー必要量=21.8×63.6×1.75=2,426kcal (1食あたり809kcal)

エネルギー量 おおよその目安

必要なエネルギー量がわかったら、普段の摂取・消費エネルギーはどうか振り返ってみてください。

過不足が起きている場合は、食事や活動・運動でエネルギーのバランスを整え、健康な体を目指しましょう。

消費エネルギー

※体重60kg、20分の場合

普通歩行…65kcal
軽い体操…50kcal
草むしり…50kcal
ジョギング…150kcal

摂取エネルギー

ごはん1杯(180g)…300kcal
カップラーメン…400～600kcal
幕の内弁当…600～800kcal
ポテトチップス1袋(60g)…340kcal
メロンパン…500kcal
クッキー1枚…50kcal
バニラアイス(110ml)…230kcal
スポーツドリンク(500ml)…100kcal