

# ついつい、ごはんを 食べすぎていませんか!?

1日に必要なエネルギーの半分は主食(ごはん)からとる必要があります。  
メタボなどを予防するために、自分に合わせたごはんの量を計算してみましょう。

1. 現在の体重 ( ) kg  
目標体重A ( ) kg

★メタボの方は、目標体重を決めましょう。

※標準体重を計算しましょう。(身長をm単位で計算します。例えば、165.0cmの人は、1.65mです。)

**【標準体重の計算方法】**

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

★例1) 現在の体重、62kg。年齢55歳。男性。  
身長 ( 1.65m )  
×身長 ( 1.65m )  
—————  
( 2.7225m )  
×22  
—————  
=B ( 59.895kg ) …標準体重は、約60kgです。

2. あなたにとって必要な1日の基礎代謝量を計算してみましょう。  
表①から、あなたの基礎代謝基準値 (Kcal/kg/日) を下のCに入れ、1の目標体重Aか、Bの標準体重をDに入れて計算し、1日の基礎代謝量 (E) を出してみましょう。

$$\frac{C \text{ ( Kcal )} \dots \text{下表①基礎代謝基準値} \times D \text{ ( kg )} \dots \text{目標体重Aか、Bの標準体重}}{=} = E \text{ ( Kcal )} \dots \text{1日の基礎代謝量}$$

(横になって1日寝ている状態)

★例2) 上の例1)の体重・年齢を元に計算。  
C ( 21.5Kcal ) ……下表①基礎代謝基準値  
×D ( 60.0kg ) ……Bの標準体重  
—————  
=E ( 1,290Kcal ) ……1日の基礎代謝量

表①…体重1Kgあたりに必要なエネルギー

年齢(歳)	基礎代謝基準値 (Kcal/Kg/日)	
	男	女
1~2	61.0	59.7
3~5	54.8	52.2
6~7	44.3	41.9
8~9	40.8	38.3
10~11	37.4	34.8
12~14	31.0	29.6
15~17	27.0	25.3
18~29	24.0	22.1
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7



3. 1日のエネルギー所要量(今の生活を維持していくための基本の量)を計算してみましょう。  
…エネルギー所要量は、生活の状況で違います。ご自分の生活状況に近い強度を表②から選んでください。

$$E \text{ ( Kcal )} \dots \text{上の2番で計算した(1日の基礎代謝量)} \times F \text{ ( )} \dots \text{左頁 表②生活活動強度} = G \text{ ( Kcal )} \dots \text{1日のエネルギー所要量}$$

★例3) 上の例2)の1日の基礎代謝量(E)を元に計算。  
事務職でほとんど座っている、1日1時間程度は歩く  
表②の生活活動強度は、「1.3」です。  
E ( 1,290Kcal ) ……例2) 1日の基礎代謝量  
×F ( 1.3 ) ……左頁 表②生活活動強度  
—————  
=G ( 1,677Kcal ) ……1日のエネルギー所要量

表②……生活活動強度  
ご自分の生活状況に近い強度を選んでください。

強度	動作	時間	日常生活の内容
(1.3)	安静	12	散歩、買い物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、勉強、談話、また座位や横になってのテレビ、音楽鑑賞などを行っている場合
	立つ	11	
	歩く	1	
	速歩	0	
	筋運動	0	
(1.5)	安静	10	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事等立位での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、談話などを行っている場合
	立つ	9	
	歩く	5	
	速歩	0	
	筋運動	0	
(1.7)	安静	9	生活活動強度II(やや低い)の者が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが1時間程度は農作業などのような強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	6	
	速歩	1	
	筋運動	0	
(1.9)	安静	9	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや材木の運搬、農繁期の農作業などのような強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	5	
	速歩	1	
	筋運動	1	

注)生活活動強度II(やや低い)は、現在、国民の大部分が該当するものである。生活活動強度IIIは、国民が健康人として、活発な生活活動をしている場合であり、国民の望ましい目標とするものである。  
(日本人の栄養所要量第6次改定より)



\*腎疾患(CKD)の人は、まずたんぱく質量を計算します。「腎臓-食資料」で計算しますでの、**栄養士と相談しましょう。**

4. 左頁の3で計算した1日のエネルギー所要量(G)を元に、あなたの油脂と穀類の量を計算してみましょう。

★1日のエネルギー所要量が**2,000Kcal未満**となった場合の計算

(イ)油脂…料理に使ってよい量  
G ( ) ……1日のエネルギー所要量  
×0.25  
—————  
= ( )  
÷9Kcal  
—————  
= ( )g  
-約30g  
—————  
= ( )g ……1日に使ってよい油の量  
目安) 大きじ1杯=12g

(ロ)炭水化物…1食分のご飯の量  
G ( ) ……1日のエネルギー所要量  
×0.6…所要量の50~60%  
—————  
= ( )  
÷4Kcal  
—————  
= ( )g  
-約80g  
-砂糖 ( )g ……※1(砂糖の量)を参照  
—————  
= ( )g  
÷0.37  
—————  
= ( )g ……1日のご飯量  
÷3食  
—————  
= ( )g ……1食のご飯量

★1日のエネルギー所要量が**2,000Kcal以上**となった場合の計算

(ハ)油脂…料理に使ってよい量  
G ( ) ……1日のエネルギー所要量  
×0.25  
—————  
= ( )  
÷9Kcal  
—————  
= ( )g  
-約35g  
—————  
= ( )g ……1日に使ってよい油の量  
目安) 大きじ1杯=12g

(ニ)炭水化物…1食分のご飯の量  
G ( ) ……1日のエネルギー所要量  
×0.6…所要量の50~60%  
—————  
= ( )  
÷4Kcal  
—————  
= ( )g  
-約80g  
-砂糖 ( )g ……※1(砂糖の量)を参照  
—————  
= ( )g  
÷0.37  
—————  
= ( )g ……1日のご飯量  
÷3食  
—————  
= ( )g ……1食のご飯量

※1(砂糖の量) ……普通の人**20g**、高血糖・糖尿病の人**10g**で計算。  
※ご飯の量の目安 ……普通茶碗に軽く1杯 = **120g**