

栄養ニュース☆ あなたの必要エネルギーは？

NO.1

近年、栄養のとり過ぎや運動不足で肥満者が増加しています。

肥満の原因は、**運動不足、食べ過ぎ**などがありますが、特に食生活が大きく影響していると思われます。からだで使われているエネルギーよりも、からだに入ってくるエネルギーの方が多いことが積み重なると肥満につながります。

肥満は病気ではありませんが、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の原因となりますので十分に注意しなければなりません。一度ご自分の1日の必要エネルギーを計算してみてくださいはいかがでしょうか。

★自分の適正エネルギー量を計算してみましょう★

①まずは標準体重を計算します。

$$\boxed{\text{身長(m)}} \times \boxed{\text{身長(m)}} \times 2.2 = \boxed{\text{標準体重(kg)}}$$

例) 身長160cmの人で軽労作の人は…160cmをmに直すと、1.6 (m)
 $1.6(m) \times 1.6(m) \times 2.2 = \underline{\text{標準体重56.3kg}}$

②適正エネルギー量を求めます。

$$\boxed{\text{標準体重(kg)}} \times \boxed{\text{身体活動量(kcal)}} = \boxed{\text{エネルギー量(kcal)}}$$



身体活動量の目安

軽労作(デスクワーク、主婦など)25~30kcal
普通の労作(立ち仕事が多い職業)30~35kcal
重い労作(力仕事が多い職業)35kcal~

例) 身長160cmの人で軽労作の人は…

$\text{標準体重56.3kg} \times \text{身体活動量30kcal} = \underline{\text{1689kcal}} \leftarrow \text{1日の必要エネルギー量}$

※身体活動量は年齢・性別等によっても変わりますので、主治医・管理栄養士に相談しましょう。

★自分のBMI(体格指数)も計算してみましょう★

$$\text{BMI} = \boxed{\text{体重(kg)}} \div \boxed{\text{身長(m)}} \div \boxed{\text{身長(m)}} \quad \text{あなたのBMI} \dots \boxed{}$$

・BMIによる判定基準・

やせ…18.5未満 **正常域…18.5以上25.0未満** 肥満…25以上

※BMIが高くなるにつれ、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肝臓疾患などの発生率が高まります。

★自分の生活を振り返って、食生活を見直してみましょう★

日野病院 管理栄養室