

はるやす かぞく けいさん  
春休みに家族で計算してみよう！

じゅんび えんぴつ でんたく たいじゅうけい  
(準備するもの：鉛筆・電卓・体重計)



あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

基礎代謝基準値 (表1から選択) × 体重 (表2から選択) × 身体活動レベル (表3から選択) + エネルギー蓄積量 (表4から選択) = あなたの必要エネルギー量 (kcal/日)

今のあなたに  
ぴったりの  
必要エネルギー

① 基礎代謝  
基準値

表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.0	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	24.0	22.1
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

② 自分の体重  
or  
望ましい体重

表2 望ましい体重

身長	下限体重 <sup>*1</sup> (BMI18.5)	上限体重 <sup>*2</sup> (BMI24.9)
140cm	36kg	49kg
145cm	39kg	52kg
150cm	42kg	56kg
155cm	44kg	60kg
160cm	47kg	64kg
165cm	50kg	68kg
170cm	53kg	72kg
175cm	57kg	76kg
180cm	60kg	81kg
185cm	63kg	85kg
190cm	67kg	90kg

BMI(kg/m<sup>2</sup>)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

<sup>\*1</sup>おおよその下限体重(kg)=18.5×身長(m)×身長(m)

<sup>\*2</sup>おおよその上限体重(kg)=24.9×身長(m)×身長(m)

表4 エネルギー蓄積量<sup>3</sup>(kcal/日)

年齢	男性	女性
0～5(月)	120	120
6～8(月)	15	15
9～11(月)	15	15
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	25	25
10～11歳	35	30
12～14歳	20	25
15～17歳	10	10

<sup>3</sup>成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

④ エネルギー  
蓄積量

表3 身体活動レベル

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
1～2歳	—	1.35	—
3～5歳	—	1.45	—
6～7歳	1.35	1.55	1.75
8～9歳	1.40	1.60	1.80
10～11歳	1.45	1.65	1.85
12～14歳	1.50	1.70	1.90
15～17歳	1.55	1.75	1.95
18～29歳	1.60	1.80	2.00
30～49歳	1.65	1.85	2.05
50～69歳	1.70	1.90	2.10
70歳以上	1.75	1.95	2.15
日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立っての作業・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	移動や立っていることが多い仕事をしている人。あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合

③ 身体活動  
レベル

計算例：33歳、男性、体重60kg、身体活動レベルふつうの場合

22.3 (kcal/kg/日) × 60 (kg) × 1.75 + 0 (kcal/日) = 2342 (kcal/日)

毎日、起床、排尿の後で、体重を量りましょう  
食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを体重の変動から知ることができます



かぞく おお  
\*家族でいちばん多いのはだれかな？

よそ  
予想：

じっさい  
実際：

おお がくねん あ  
\*大きくなる(学年が上がる)と、

増えるかな？減るかな？

よそ  
予想：

じっさい  
実際：

