

1日に必要な

2023年1月

カロリーは どのくらい？

多すぎても少なすぎても体に大きな影響を与える摂取カロリー。
実際に計算して、毎日の食事の目安として参考にしてみてください！

STEP 1 標準体重（1番病気になりにくい体重）を出そう

$$\boxed{\text{身長(m)}} \times \boxed{\text{身長(m)}} \times 22 = \boxed{\text{標準体重}}$$

(例) 身長 155cm → 1.55

STEP 2 基礎代謝量（1日中横になっていても消費されるカロリー）を

出そう

$$\boxed{\text{基礎代謝基準値}} \times \boxed{\text{標準体重}} = \boxed{\text{基礎代謝量}}$$

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

STEP 3 1日に必要なカロリーを出そう

$$\boxed{\text{基礎代謝量}} \times \boxed{\text{身体活動レベル}} = \boxed{\text{1日に必要なカロリー}} \text{ kcal}$$

低い	1.50	生活の大部分が座位
ふつう	1.75	座位中心の仕事だが、通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどを行う
高い	2.00	移動や立位の多い仕事、又は余暇における活発な運動習慣がある

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。



ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）

南本通調剤薬局所属 管理栄養士 栗岡美紅