

栄養だより

由良病院 栄養課

平成25年 5月 NO.216

風薫る爽やかな季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

● 今回のテーマは「**摂取エネルギー量はどの位?**」です

- ① 標準体重を計算する。**標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22**
- ② 摂取エネルギー量を計算する。

摂取エネルギー(kcal) = 標準体重(kg) × 生活強度(kcal)

軽労働者(デスクワーク主体)	25~30kcal × 標準体重
中労働者(立ち仕事主体)	30~35kcal × 標準体重
重労働(力仕事)	35kcal ~ × 標準体重
高度肥満者	20kcal × 標準体重

例題

年齢:30歳 性別:男性 身長:170cm 体重 67kg 職業:事務(軽労働者)

- ① 標準体重... $1.7(m) \times 1.7(m) \times 22 = 63.5 \div 64kg$
- ② 摂取エネルギー量... $64kg \times 28kcal(\text{軽労働者} \cdot \text{表1参照}) = 1792 \div 1800kcal$

~糖尿病栄養食事指導マニュアル患者用リーフレット5参照~

※適正エネルギー量は、生活での活動の変化、治療経過などによって変化します。最終的には医師の判断が必要です。上の計算式で出た答えは、あくまでも目安です。

● 栄養素のバランスも考える

栄養バランスは主に **3 大栄養素**(炭水化物、タンパク

質、脂質)の**バランス**で決まります。この3大栄養の理想的

なバランスを示したもので『PFC バランス』といわれるものがあります。

