

# 栄養だより

平成25年 11月 NO.222

紅葉が美しい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

- 今回のテーマは**適正エネルギー量を計算しよう②**です。

～詳細は先月栄養だよりにて～

## ①肥満度を計算

$$\text{現在の体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{肥満度(BMI)}$$

## ②標準体重を計算

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

☆健康を意識した場合、最も良い数値は22とされています。

～糖尿病栄養食事指導マニュアル患者用リーフレット10参照～

- ③ 適正エネルギー量を計算する。

$$\text{活動量(Kcal 下記の表参照)} \times \text{標準体重(kg)} = \text{適正エネルギー量(Kcal)}$$

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

- ④ 標準体重より、あなたは減量の必要がありますか？

①  $\text{減量したい体重(kg)} \times 7000\text{kcal} = \text{節約するエネルギー量(kcal)}$

(※体重を **1kg** 減らすのに節約するエネルギー→**7000kcal** 必要。)

- ② **何日**で達成したいのか？

$$\text{節約するエネルギー量(kcal)} \div \text{達成したい日数} = \text{1日に減らすエネルギー量(kcal)}$$

