

エネルギー

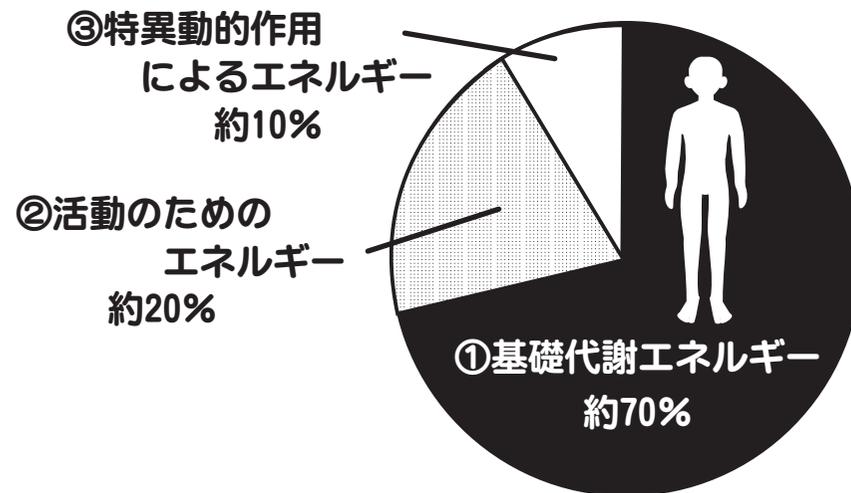


好きなものを、いつでも食べただけ食べられる現代。それだけに、食生活の自己管理が求められています。適量エネルギーを守って食べすぎないこと、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることがその基本です。何をどれだけ、どのようにして食べればよいのかを考えて選び、健康な食生活を設計しましょう。

理想のエネルギー収支バランス



1日に消費されるエネルギー



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

①基礎代謝エネルギー



体温の維持や血液循環、呼吸、消化吸収など、安静状態での、生きていくために必要な最小のエネルギー。

②活動のためのエネルギー



仕事や家事、勉強、運動などに必要なエネルギー。

③特異動的作用によるエネルギー

特異動的作用とは食後にエネルギー代謝が高まること。一般的には摂取エネルギーの約10%とされ、おもに体温に使われます。

摂取エネルギーを算出してみよう



自分に合った1日のエネルギー必要量を算出してみましょう。

その1.基礎代謝量の算出

下の表からあなたの基礎代謝基準値を見つけ基礎代謝量を算出してみましょう。

年齢 (歳)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	
	男	女
1~2	61.0	59.7
3~5	54.8	52.2
6~7	44.3	41.9
8~9	40.8	38.3
10~11	37.4	34.8
12~14	31.0	29.6
15~17	27.0	25.3
18~29	24.0	22.1
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

← 20代女性の場合の基礎代謝基準値

基礎代謝基準値		×	体重	=	基礎代謝量
<input type="text"/>			<input type="text"/> (Kg)		<input type="text"/> (kcal)
					Ⓐ

【計算例】 20代女性で体重55kgの場合
 $22.1 \times 55 \div 1,216 \text{kcal}$

その2. 身体活動レベル (I、II、III) と指数

あなたの身体活動レベルは I ~ III のうちどれに当てはまりますか？

活動レベルから指数を選んでみましょう。

※指数は18~69歳の場合

		指数
低い (I)	生活の大部分が座っていて 静的な活動が中心。	1.50
普通 (II)	座位中心の仕事だが、職場での移動 や立位の通勤、家事、軽スポーツ等の いずれかを含む。	1.75
高い (III)	移動や立位の多い仕事の従事者。 スポーツなど運動習慣がある。	2.00

あなたの身体活動レベル指数

1日のエネルギー必要量を算出！

基礎代謝量 A	×	身体活動レベル指数 B	=	1日のエネルギー必要量
(kcal)				(kcal)

【計算例】 1日の基礎代謝量1,216kcalで、身体活動レベルが普通(II)の場合

$$1,216 \times 1.75 \div 2, 128 \text{kcal}$$

↑これが1日のエネルギー摂取基準量

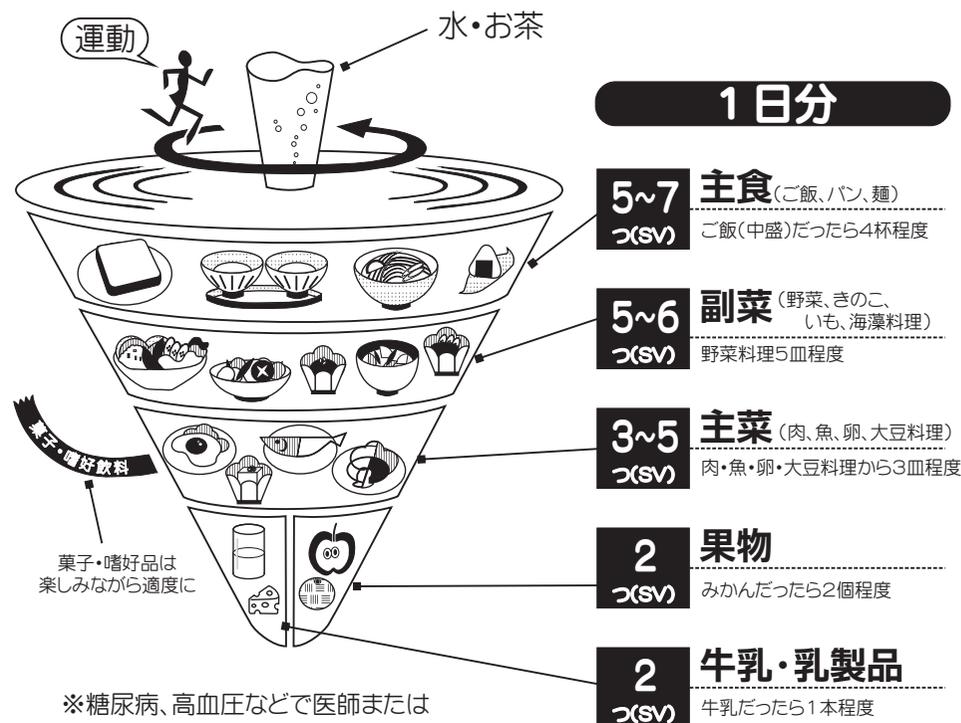
何をどれだけ食べる？

「食事バランスガイド」を活用しよう



「食事バランスガイド」とは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

「食事バランスガイド」は食事と運動のバランスがコマで表現されています。コマの上部から十分な摂取が望まれるものの順に分類されています。



※糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

食事バランスガイドの使い方

① 1日に必要なエネルギー量を出してみましょう

⇒3～4ページを参考に。算出方法が載っています

②料理区分ごとの摂取の目安をチェック!

⇒下図の表であなたの目安量を選択しましょう

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	果物	牛乳・ 乳製品	女性	
6～9歳 70歳以上	活動レベルⅠ	1,600	4～5	5～6	3～4	2	2	6～9歳 70歳以上	活動量低い
	1,800kcal (1,600～2,000kcal)								
10～11歳	活動レベルⅡ	2,000	5～7	5～6	3～5	2	2	10～17歳 18～69歳	活動量普通以上
	2,200kcal (2,000～2,400kcal)								
12～17歳 18～69歳	活動レベルⅢ	2,600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3		
	2,800kcal (2,400～2,800kcal)								

単位:つ(sv)

③目的や好みに合わせて料理を選びましょう



「食事バランスガイド」の
「つ(SV)」というのはどういう単位なの?

「つ(SV)」というのは、食事の提供量を示す単位として用いているもので、食事バランスガイド独自の単位です。「1つ」「2つ」と言ってもよいですし、「SV(サービング)」と言ってもよいことになっています。

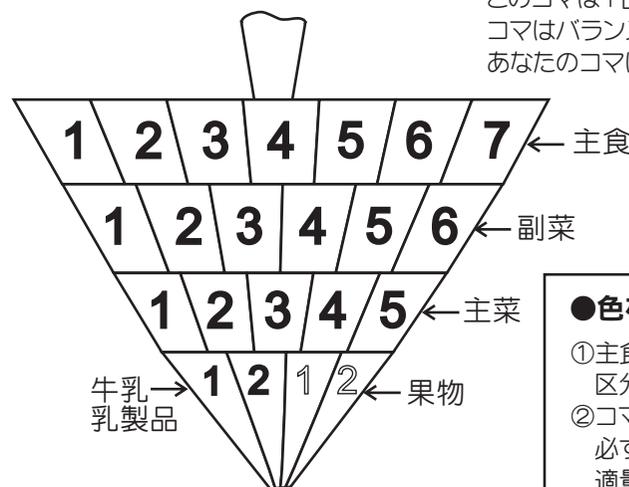


食事バランスガイドを活用しよう

1日に食べたものを書き出し、栄養バランスをみてみましょう

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

このコマは1日分の食事を表現しています。
コマはバランスが悪いと倒れてしまいます。
あなたのコマはバランスがとれていますか?



●色を塗る際の注意点●

- ①主食の分を副菜に足すなど区分を超えた足し算はできません。
- ②コマに示された数は基本形です。必ずしも右端までピツタリ埋まれば適量、ということではありません。