



2021 年 10 月  
荻野病院  
栄養課  
No. 3

## 1 日に必要な適正エネルギーとは

カロリーは体にとって必要なものですが、摂りすぎると肥満の原因、少なすぎると栄養不足になってしまいます。

健康的な体を保つために、自分に必要な 1 日のカロリー「適正エネルギー量」の目安を知っておきましょう。

そこで、今回は BMI(肥満度)・適正体重・適正エネルギーの計算方法をご紹介します。

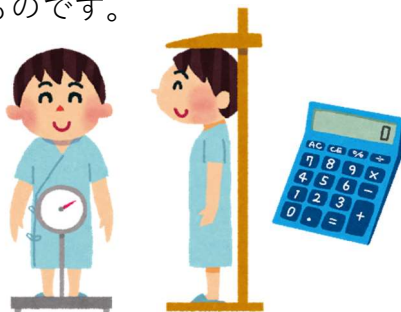


## BMI と適正体重

●BMI はボディマス指数と呼ばれ、肥満度を表す体格指数です。  
日本肥満学会では、BMI が 22 を適正体重とし、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。

以下の表は年齢別の目標 BMI を示したものです。

| 年齢(歳) | 目標とする BMI(kg/m <sup>2</sup> ) |
|-------|-------------------------------|
| 18～49 | 18.5～24.9                     |
| 50～65 | 20.0～24.9                     |
| 65～74 | 21.5～24.9                     |
| 75 以上 | 21.5～24.9                     |



BMI = 自分の体重( )kg ÷ (身長( )m × 身長( )m)

●適正体重：身長から適正体重を計算できます

適正体重 kg = 身長( )m × 身長( )m × 22

## 適正エネルギー

●適正エネルギー = 適正体重 × 身体活動量 (25～35)

【身体活動量の目安】※適正体重の場合

やや低い (デスクワークが主な人・主婦) 25～30kcal/kg

適度 (立ち仕事が多い職業) 30～35kcal/kg

高い (力仕事の多い職業) 35～kcal/kg

(例) 男性、会社員、40 歳 身長 175 cm 体重 70 kg

BMI : **23.3** 適正体重 :  $1.75 \times 1.75 \times 22 = \mathbf{67.3 \text{ kg}}$

適正エネルギー :  $67.3 \times 25 = 1,682 \div \mathbf{1,700 \text{ kcal}}$

1 食あたりのエネルギーの目安 : 約 **560kcal**



自分の BMI(肥満度)・適正体重・適正エネルギーを知り、健康的な体づくりをしていきましょう。

## 季節の食材を使った おうちご飯



### ◆メニュー◆

◎押し麦入りご飯 160g

◎青梗菜と卵の味噌汁

◎鶏肉とピーマンのみぞれ煮

◎切り干し大根と

人参の酢の物

総エネルギー: 525kcal

間食は

牛乳コップ 1 杯や

バナナ 1 本程度が

おすすめです



管理栄養士が  
作りました♡