

# 1日に必要なエネルギーを 求めてみましょう！

## 朝食抜き

食事の回数が減ると、  
脂肪がより合成されやすくなる



## 早食い

満腹感が得られず  
過食になりがち



このような食習慣は  
エネルギーの摂りすぎに  
つながり、肥満を招く  
原因になりますよ・・・。



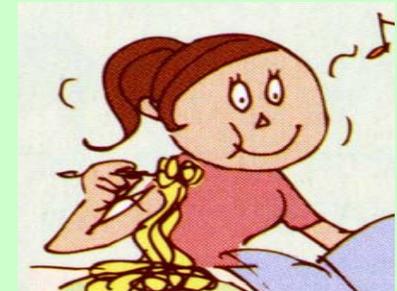
## だらだら食い

常に食べ物が身近にあると、空腹  
でなくても手がのびてしまう



## まとめ食い

特に夜のまとめ食いは、体脂肪と  
して蓄積されやすい



## ながら食い

他のことに気をとられ、  
知らぬ間に食べ過ぎてしまう

# 1. 始めに、肥満度をCheck!

BMIは肥満度の目安になる指数で次の式で計算します。

あなたのBMIは?

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

÷  ÷  =

ここでは  
肥満で  
すよ

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満1度
30~35未満	肥満2度
35~40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

日本肥満学会による肥満の判定基準

身長 cm	瘦型2 BMI 15 15未満	瘦型1 BMI 18.5未満	目標体重 BMI 20	理想体重 BMI 22	目標体重 BMI 24	肥満1 BMI 25以上	肥満2 BMI 30以上	肥満3 BMI 35以上	肥満4 BMI 40以上
180	48.6	59.9	64.8	71.3	77.8	81.0	97.2	113.4	129.6
179	48.1	59.3	64.1	70.5	76.9	80.1	96.1	112.1	128.2
178	47.5	58.6	63.4	69.7	76.0	79.2	95.1	110.9	126.7
177	47.0	58.0	62.7	68.9	75.2	78.3	94.0	109.7	125.3
176	46.5	57.3	62.0	68.1	74.3	77.4	92.9	108.4	123.9
175	45.9	56.7	61.3	67.4	73.5	76.6	91.9	107.2	122.5
174	45.4	56.0	60.6	66.6	72.7	75.7	90.8	106.0	121.1
173	44.9	55.4	59.9	65.8	71.8	74.8	89.8	104.8	119.7
172	44.4	54.7	59.2	65.1	71.0	74.0	88.8	103.5	118.3
171	43.9	54.1	58.5	64.3	70.2	73.1	87.7	102.3	117.0
170	43.4	53.5	57.8	63.6	69.4	72.3	86.7	101.2	115.6
169	42.8	52.8	57.1	62.8	68.5	71.4	85.7	100.0	114.2
168	42.3	52.2	56.4	62.1	67.7	70.6	84.7	98.8	112.9
167	41.8	51.6	55.8	61.4	66.9	69.7	83.7	97.6	111.6
166	41.3	51.0	55.1	60.6	66.1	68.9	82.7	96.4	110.2
165	40.8	50.4	54.5	59.9	65.3	68.1	81.7	95.3	108.9
164	40.3	49.8	53.8	59.2	64.6	67.2	80.7	94.1	107.6
163	39.9	49.2	53.1	58.5	63.8	66.4	79.7	93.0	106.3
162	39.4	48.6	52.5	57.7	63.0	65.6	78.7	91.9	105.0
161	38.9	48.0	51.8	57.0	62.2	64.8	77.8	90.7	103.7
160	38.4	47.4	51.2	56.3	61.4	64.0	76.8	89.6	102.4

身長 cm	瘦型2	瘦型1	目標体重	理想体重	目標体重	肥満1	肥満2	肥満3	肥満4
	BMI 15 15未満	BMI 18.5未満	BMI 20	BMI 22	BMI 24	BMI 25以上	BMI 30以上	BMI 35以上	BMI 40以上
159	37.9	46.8	50.6	55.6	60.7	63.2	75.8	88.5	101.1
158	37.4	46.2	49.9	54.9	59.9	62.4	74.9	87.4	99.9
157	37.0	45.6	49.3	54.2	59.2	61.6	73.9	86.3	98.6
156	36.5	45.0	48.7	53.5	58.4	60.8	73.0	85.2	97.3
155	36.0	44.4	48.1	52.9	57.7	60.1	72.1	84.1	96.1
154	35.6	43.9	47.4	52.2	56.9	59.3	71.1	83.0	94.9
153	35.1	43.3	46.8	51.5	56.2	58.5	70.2	81.9	93.6
152	34.7	42.7	46.2	50.8	55.4	57.8	69.3	80.9	92.4
151	34.2	42.2	45.6	50.2	54.7	57.0	68.4	79.8	91.2
150	33.8	41.6	45.0	49.5	54.0	56.3	67.5	78.8	90.0
149	33.3	41.1	44.4	48.8	53.3	55.5	66.6	77.7	88.8
148	32.9	40.5	43.8	48.2	52.6	54.8	65.7	76.7	87.6
147	32.4	40.0	43.2	47.5	51.9	54.0	64.8	75.6	86.4
146	32.0	39.4	42.6	46.9	51.2	53.3	63.9	74.6	85.3
145	31.5	38.9	42.1	46.3	50.5	52.6	63.1	73.6	84.1
144	31.1	38.4	41.5	45.6	49.8	51.8	62.2	72.6	82.9
143	30.7	37.8	40.9	45.0	49.1	51.1	61.3	71.6	81.8
142	30.2	37.3	40.3	44.4	48.4	50.4	60.5	70.6	80.7
141	29.8	36.8	39.8	43.7	47.7	49.7	59.6	69.6	79.5
140	29.4	36.3	39.2	43.1	47.0	49.0	58.8	68.6	78.4

## 2. 次に、理想の体重（標準体重）を Checkしましょう！

BMIと健康状態の関係を調べると、男性ではBMI22.2、女性ではBMI21.9のときに、有病指数が最も低くなることが知られています。「健康日本21」では、これをもとに、男女ともにBMI22 を適正体重の標準と決めました。

あなたの標準体重（理想体重）は？

$$\begin{array}{ccccccc} \text{身長(m)} & & \text{身長(m)} & & \text{標準体重} & & \\ \boxed{\phantom{00}} & \times & \boxed{\phantom{00}} & \times 22 = & \boxed{\phantom{00}} & \text{kg} & \end{array}$$

# 3. 適正なエネルギー量の求め方

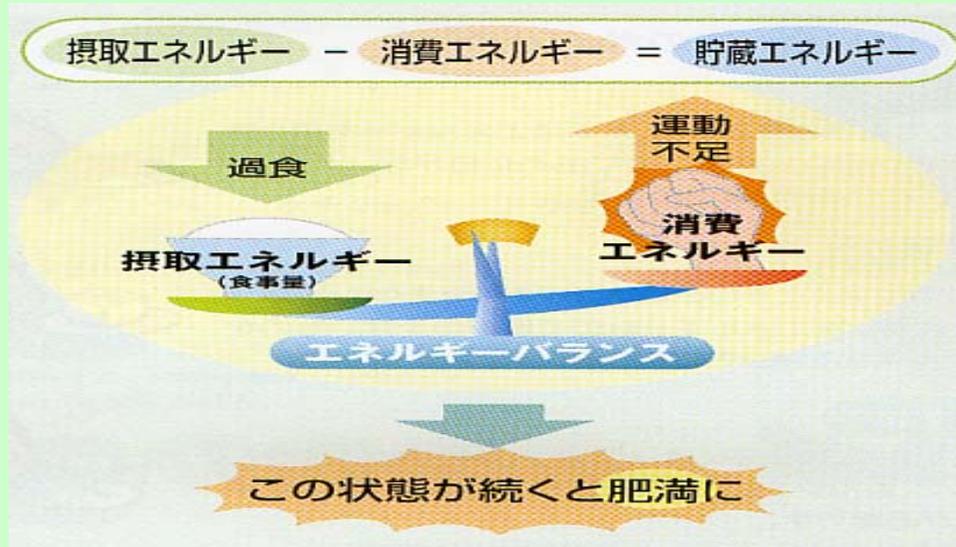


身体活動量の  
目安

軽労作(デスクワーク・主婦)	25~30kcal
普通の労作(立ち仕事が多い職業)	30~35kcal
重い労作(力仕事が多い職業)	35kcal~

摂取エネルギーが適正かは、体重の増減で判断しましょう！！

適正なエネルギーをバランスよく  
摂取します。 **腹八分目に...**



**余った  
エネルギーは  
体脂肪に  
なりますよ!**

**必要エネルギーを求めてみましょう!**

**例) 身長165cm、デスクワ-クの場合**

$$1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m}) \times 22 = 59.9(\text{kg})$$

$$60(\text{kg}) \times 30\text{kcal} = 1800\text{kcal}/\text{日}$$

# 1日 1800kcal ・ たんぱく質70g

## 朝食

## 夕食



## 昼食

## 間食



記事作成日 2009年2月1日  
最終更新日 2010年3月1日