

# 参考に！

【 日常生活における消費カロリー 】	所要時間 (分)	消費カロリー (kcal)
身支度 (歯磨き・洗顔・ひげそり)	15	34
着替え	15	43
駅まで徒歩	10	46
電車	30	44
会社まで徒歩	10	46
デスクワーク	420	860
駅まで徒歩	10	46
電車	30	44
自宅まで徒歩	10	46
食事	45	77
シャワー	30	68
睡眠	360	410
合計		1,764

## 【 基礎代謝基準値 】

性別 年齢	男性			女性		
	基礎代謝量基準値 (kcal/kg体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝量基準値 (kcal/kg体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1~2(歳)	61.0	11.7	710	59.7	11.0	660
3~5(歳)	54.8	16.2	890	52.2	16.2	850
6~7(歳)	44.3	22.0	980	41.9	22.0	920
8~9(歳)	40.8	27.5	1,120	38.3	27.2	1,040
10~11(歳)	37.4	35.5	1,330	34.8	34.5	1,200
12~14(歳)	31.0	48.0	1,490	29.6	46.0	1,360
15~17(歳)	27.0	58.4	1,580	25.3	50.6	1,280
18~29(歳)	24.0	63.0	1,510	22.1	50.6	1,280
30~49(歳)	22.3	68.5	1,530	21.7	53.0	1,150
50~69(歳)	21.5	65.0	1,400	20.7	53.6	1,110
70以上(歳)	21.5	59.7	1,280	20.7	49.0	1,010

## 基礎代謝量の求め方

### ハリス・ベネディクト方程式による計算

男性 :  $13.397 \times \text{体重(kg)} + 4.799 \times \text{身長(cm)} - 5.677 \times \text{年齢} + 88.362$

女性 :  $9.247 \times \text{体重(kg)} + 3.098 \times \text{身長(cm)} - 4.33 \times \text{年齢} + 447.593$

(例→男性:38歳、身長170cm、体重65kg、BMI=22.5の場合)

$13.397 \times 65 + 4.799 \times 170 - 5.677 \times 38 + 88.362 = 1559.271$  (参考値)

(正式な基礎代謝量の決定は、大掛かりな装置を用いての測定となります。)

## 生活強度指数

活動強度	指数	生活動作の例
低い	1.3	安静時が多い場合。散歩や買物など、1時間程度のゆっくりした歩行のほかは、大半は座った姿勢での読書や勉強、テレビ、音楽鑑賞などを行っている場合。
やや低い	1.5	2時間程度の歩行や立ち姿勢での作業が比較的多いほか、大部分は座ったままの事務、談話などを行っている場合。
適度	1.7	1時間程度のウォーキングなどを行っている場合。また、立った姿勢でいることが多く、そのうち1時間程度は農作業など、体に負担のかかる作業を行っている場合。
高い	1.9	1時間程度、ハードなトレーニングをしていたり、木材の運搬や激しく体に負担のかかる仕事をしていたりする場合。

## よって！ 「 1日に必要なエネルギー量 」 は？

上記の男性の職業を事務職とした場合、「やや低い」となり

$1560\text{kcal} (1559.271\text{参考値}) \times 1.5 = 2340\text{kcal}$  となります。