

食事の記録

〈E-3〉

食べたものを簡単でよいので、まずは1週間記録してみましょう。カロリーはおよそで結構です。

月 日 ()		
	食べたもの	加リー-
朝食		
昼食		
夕食		
間食 など		
合 計		
(今日のひとこと)		

月 日 ()		
	食べたもの	加リー-
朝食		
昼食		
夕食		
間食 など		
合 計		
(今日のひとこと)		

月 日 ()		
	食べたもの	加リー-
朝食		
昼食		
夕食		
間食 など		
合 計		
(今日のひとこと)		

月 日 ()		
	食べたもの	加リー-
朝食		
昼食		
夕食		
間食 など		
合 計		
(今日のひとこと)		

月 日 ()		
	食べたもの	加り-
朝食		
昼食		
夕食		
間食 など		
合 計		
(今日のひとこと)		

月 日 ()		
	食べたもの	加り-
朝食		
昼食		
夕食		
間食 など		
合 計		
(今日のひとこと)		

月 日 ()		
	食べたもの	加り-
朝食		
昼食		
夕食		
間食 など		
合 計		
(今日のひとこと)		

1 週間のまとめ

私はどれくらい食べればいいの？ ～必要エネルギー量の計算～

メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防するには、健康的な食生活が基本。そのためには、まず、自分に必要な食事量(カロリー)を知ることが大事です。

ステップ1 適正体重を計算

$$\text{適正体重 (kg)} = \boxed{} \times \boxed{} \times 22 = \boxed{} \text{ (kg)}$$

身長(m) 身長(m) 適正体重

ステップ2 1日の基礎代謝量を計算

$$\boxed{} \text{ (kg)} \times \boxed{} = \boxed{} \text{ (kcal)}$$

適正体重 基礎代謝基準値(表1) 基礎代謝量

これは、生命を維持するために必要なエネルギー(安静に寝ている時に必要なエネルギー)です。

ステップ3 1日の必要エネルギー量を計算

必要なエネルギーは、日常生活の内容で異なります。
→活発に動いている人はたくさんエネルギーが必要です。

$$\boxed{} \text{ (kcal)} \times \boxed{} = \boxed{} \text{ (kcal)}$$

基礎代謝量 身体活動レベル(表2) 必要エネルギー量

表1 性・年齢別の基礎代謝基準値

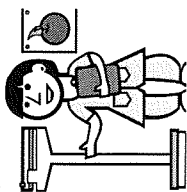
年齢	男性	女性
18～29歳	24.0	23.6
30～49歳	22.3	21.7
50歳以上	21.5	20.7

たとえば、55歳の男性は22.3

表2 身体活動レベル

	低い	普通	高い
15～69歳	1.5	1.75	2.0
70歳以上	1.3	1.5	1.7
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心	座位中心の仕事も、場内の移動や立位作業、あるいは、通勤・買い物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを含む	移動や立位の多い仕事の従事者。あるいは余暇における活発な運動習慣を持っている。

たとえば、事務職(座位が中心)の55歳男性は1.5



計算ができれば、今の摂取カロリーとの比較や食生活の見直しをしましょう。

自分の適量は？ (1日の必要カロリー数)

必要とするカロリー数は、性、年齢、活動量などによって異なります。

1. 大雑把にいうと・・・

- 男性 2000～2500kcal(1食当たり600～800)
- 女性 1600～2000kcal(1食当たり500～700)

2. 簡単に計算すると・・・

$$\text{1日の必要エネルギー量} = \overset{\text{適正体重}}{\boxed{}} \times 33 = \boxed{} \text{ kcal}$$

* 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

3. 細かく計算すると・・・

$$\text{1日の基礎代謝量} = \overset{\text{適正体重}}{\boxed{}} \times \overset{\substack{\text{基礎代謝基準値} \\ \text{(表1より)}}}{\boxed{}} = \boxed{} \text{ kcal}$$

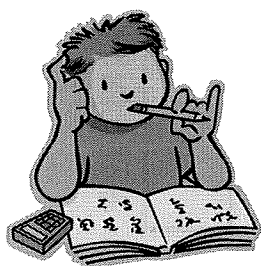
$$\text{1日の必要エネルギー量} = \overset{\text{1日の基礎代謝量}}{\boxed{}} \times \overset{\substack{\text{生活状況強度(表2より)} \\ \text{← この値を使います}}}{\boxed{}} = \boxed{} \text{ kcal}$$

表1 基礎代謝基準値

年齢	男	女
18～29	24.0	23.6
30～49	22.3	21.7
50以上	21.5	20.7

表2 生活活動強度

区分	強度	日常生活の内容
I	1.3	散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、勉強、談話、また座位や横になってテレビ、音楽鑑賞などを行っている場合。
II	1.5	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事等の立位での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、談話などを行っている場合。
III	1.7	IIの者が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが、1時間程度は農作業や漁業などでの比較的強い作業に従事している場合。
IV	1.9	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような強い作業に従事している場合。



Ⅲ. 研究成果の刊行に関する一覧表

書籍

著者氏名	論文タイトル名	書籍全体の編集者名	書籍名	出版社名	出版地	出版年	ページ
Fukuda Y, Ebina R.	Health Communication	Muto T	Asian Perspectives and Evidence on Health Promotion and Education	Springer	Tokyo	2010	in press

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
福田吉治	求められる医療政策への積極的な 関与	公衆衛生情報	39 (8)	16-18	2009

