



知っていますか？

ご自身の1日に必要なカロリー量

今回は、「1日に必要なカロリー量」の計算方法をご紹介します！
ご自身のカロリー量を知ることによって、今食べている量が多いか少ないか、などみえてくるかもしれませんね。
健康になるための第1段階です。是非計算してみてください！

ステップ① 自分の身長から標準体重(適正体重)を計算

$$\begin{array}{c} \boxed{\quad} \\ \cdot \\ \text{身長} \end{array} \text{ m} \times \begin{array}{c} \boxed{\quad} \\ \cdot \\ \text{身長} \end{array} \text{ m} \times 22 = \begin{array}{c} \boxed{\quad} \\ \cdot \\ \text{標準体重} \end{array} \text{ kg}$$

ステップ② 職種や活動などから、体重1kgあたりに必要なカロリーの数値を調べる

軽い労作(デスクワークが中心、座位が多いなど)	25～30Kcal
普通の労作(立ち仕事が多い職業、座位中心だが通勤・家事、軽い運動がある人)	30～35kcal
重い労作(力仕事が多い職業、活発な運動習慣がある人など)	35～40kcal

ステップ③ ①の適正体重と②で調べたカロリーの数値から1日に必要なカロリー量を計算

$$\boxed{\quad} \cdot \boxed{\quad} \text{ kg} \times \boxed{\quad} \text{ kcal} = \boxed{\quad} \text{ kcal}$$

標準体重 身体活動量 1日に必要なカロリー量

注)治療によっては、主治医の指示カロリー量が優先される場合があります。

80kcal余分に摂取するとどうなるの？



ごはん茶碗 1 杯(150g)
240Kcal



ごはん茶碗大盛り 1 杯(200g)
320Kcal

1 日80Kcal オーバーを 1 年間続けると・・・
 $80 \text{ Kcal} \times 365 \text{ 日} = 29200 \text{ Kcal}$
 $29200 \text{ Kcal} \div 7000 \text{ Kcal} = 4.17 \text{ kg}$
(※脂肪1Kgは7000Kcal)



1 年間で体重が約4kg増加することになります！！

YaDoc に食事写真を記録して、普段どのくらいのカロリーを摂取しているか一緒に振り返ってみませんか？
ご自身に必要な量が不足しているのか、多いのかを知って健康的な食生活にしていきましょう。
栄養士とともにサポートします。
是非私達にご相談下さい！！

