

総エネルギー・ごはんの量 早見表

①エネルギー 早見表 体重・年齢・体の動かし方にあてはまる、エネルギー量に○をつけましょう。

| 性別 | | 男性 | | | | | | 性別 | | 女性 | | | | | |
|--------|------|--------|------|------|-------|------|------|--------|------|--------|------|------|-------|------|------|
| 年齢 | | 30~49歳 | | | 50歳以上 | | | 年齢 | | 30~49歳 | | | 50歳以上 | | |
| 体の動かし方 | | 1.3 | 1.5 | 1.7 | 1.3 | 1.5 | 1.7 | 体の動かし方 | | 1.3 | 1.5 | 1.7 | 1.3 | 1.5 | 1.7 |
| 体 重 | 55kg | 1600 | 1800 | 2100 | 1500 | 1800 | 2000 | 体 重 | 40kg | 1100 | 1300 | 1500 | 1100 | 1200 | 1400 |
| | 60kg | 1700 | 2000 | 2300 | 1700 | 1900 | 2200 | | 45kg | 1300 | 1500 | 1700 | 1200 | 1400 | 1600 |
| | 65kg | 1900 | 2200 | 2500 | 1800 | 2100 | 2400 | | 50kg | 1400 | 1600 | 1800 | 1300 | 1600 | 1800 |
| | 70kg | 2000 | 2300 | 2700 | 2000 | 2300 | 2600 | | 55kg | 1600 | 1800 | 2000 | 1500 | 1700 | 1900 |
| | 75kg | 2200 | 2500 | 2800 | 2100 | 2400 | 2700 | | 60kg | 1700 | 2000 | 2200 | 1600 | 1900 | 2100 |
| | 80kg | 2300 | 2700 | 3000 | 2200 | 2600 | 2900 | | 65kg | 1800 | 2100 | 2400 | 1700 | 2000 | 2300 |
| | 85kg | 2500 | 2800 | 3200 | 2400 | 2700 | 3100 | | 70kg | 2000 | 2300 | 2600 | 1900 | 2200 | 2500 |
| | 90kg | 2600 | 3000 | 3400 | 2500 | 2900 | 3300 | | 75kg | 2100 | 2400 | 2800 | 2000 | 2300 | 2600 |

※代謝には個人差(±10%)があること、また毎日の生活に変化があることを考慮し、下記のエネルギー量は四捨五入し おおよその量を表示してあります。

単位:kcal

②1日のごはんの量 体重・年齢・体の動かし方にあてはまる、ごはんの量に○をつけましょう。

参考: ごはん 50gは80kcal
100gは160kcal

| 性別 | | 男性 | | | | | | 性別 | | 女性 | | | | | |
|--------|------|--------|-----|------|-------|-----|------|--------|------|--------|-----|-----|-------|-----|-----|
| 年齢 | | 30~49歳 | | | 50歳以上 | | | 年齢 | | 30~49歳 | | | 50歳以上 | | |
| 体の動かし方 | | 1.3 | 1.5 | 1.7 | 1.3 | 1.5 | 1.7 | 体の動かし方 | | 1.3 | 1.5 | 1.7 | 1.3 | 1.5 | 1.7 |
| 体 重 | 55kg | 380 | 460 | 580 | 340 | 460 | 540 | 体 重 | 40kg | 180 | 260 | 340 | 180 | 220 | 300 |
| | 60kg | 420 | 540 | 660 | 420 | 500 | 620 | | 45kg | 260 | 340 | 420 | 220 | 300 | 380 |
| | 65kg | 500 | 620 | 740 | 460 | 580 | 700 | | 50kg | 300 | 380 | 460 | 260 | 380 | 460 |
| | 70kg | 540 | 660 | 820 | 540 | 620 | 780 | | 55kg | 380 | 460 | 540 | 340 | 420 | 500 |
| | 75kg | 620 | 740 | 860 | 580 | 700 | 820 | | 60kg | 420 | 540 | 620 | 380 | 500 | 580 |
| | 80kg | 660 | 820 | 950 | 620 | 780 | 910 | | 65kg | 460 | 580 | 700 | 420 | 540 | 660 |
| | 85kg | 740 | 860 | 1030 | 700 | 820 | 990 | | 70kg | 540 | 660 | 780 | 500 | 620 | 740 |
| | 90kg | 780 | 950 | 1110 | 740 | 910 | 1070 | | 75kg | 580 | 700 | 860 | 540 | 660 | 780 |

単位:グラム

★体の動かし方(生活活動強度)

| 強度 | 日常生活内容 |
|-----|--|
| 1.3 | 散歩、買い物など比較的ゆっくりとした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のテレビ、音楽鑑賞などを行っている場合 |
| 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 |
| 1.7 | 生活活動強度1.5の者が1日1時間程度は速歩サイクリングなど比較的多いほか、大部分は立位での作業であるが1時間程度農作業、漁業などで比較的強い作業に従事している場合 |

参考資料

①1日の調味料として使う油の量

| 性別 | | 男性 | | | | | | 性別 | | 女性 | | | | | |
|--------|------|--------|-----|-----|-------|-----|-----|--------|------|--------|-----|-----|-------|-----|-----|
| 年齢 | | 30~49歳 | | | 50歳以上 | | | 年齢 | | 30~49歳 | | | 50歳以上 | | |
| 体の動かし方 | | 1.3 | 1.5 | 1.7 | 1.3 | 1.5 | 1.7 | 体の動かし方 | | 1.3 | 1.5 | 1.7 | 1.3 | 1.5 | 1.7 |
| 体重 | 55kg | 14 | 20 | 23 | 12 | 20 | 21 | 体重 | 40kg | | 6 | 12 | | 3 | 9 |
| | 60kg | 17 | 21 | 29 | 17 | 23 | 26 | | 45kg | 6 | 12 | 20 | 3 | 9 | 15 |
| | 65kg | 23 | 26 | 34 | 20 | 23 | 32 | | 50kg | 9 | 15 | 20 | 6 | 14 | 20 |
| | 70kg | 21 | 29 | 40 | 21 | 29 | 37 | | 55kg | 14 | 20 | 21 | 12 | 17 | 23 |
| | 75kg | 26 | 34 | 43 | 23 | 32 | 40 | | 60kg | 17 | 21 | 26 | 14 | 23 | 23 |
| | 80kg | 29 | 40 | 48 | 26 | 37 | 46 | | 65kg | 20 | 23 | 32 | 17 | 21 | 29 |
| | 85kg | 34 | 43 | 54 | 32 | 40 | 51 | | 70kg | 21 | 29 | 37 | 23 | 26 | 34 |
| | 90kg | 37 | 48 | 59 | 34 | 46 | 57 | | 75kg | 23 | 32 | 43 | 21 | 29 | 37 |

単位:グラム

※以下の場合、栄養士にご相談ください。

●上表、空欄の箇所

●必要エネルギー2000kcal以上となり、2群の食品を80kcal分増やします。食品の油脂が増えるため、調味料としての油が減ります。

②1日の砂糖の目安量

○健康な人

1日砂糖 20g以下(調理に使用する量も含む)

○糖尿病、高血糖、60歳以上、HbA1c6.0%以上、BMI30以上のいずれかにあてはまる人

1日砂糖 10g以下(調理に使用する量も含む)

三大栄養素 早見表

| 必要エネルギー 2000kcal未満 | | | |
|--------------------|--------|------|---------|
| 必要エネルギー kcal | 炭水化物 g | 脂質 g | たんぱく質 g |
| 900 | 135 | 25 | 34 |
| 1000 | 150 | 28 | 38 |
| 1100 | 165 | 31 | 41 |
| 1200 | 180 | 33 | 45 |
| 1300 | 195 | 36 | 49 |
| 1400 | 210 | 39 | 53 |
| 1500 | 225 | 42 | 56 |
| 1600 | 240 | 44 | 60 |
| 1700 | 255 | 47 | 64 |
| 1800 | 270 | 50 | 68 |
| 1900 | 285 | 53 | 71 |

| 必要エネルギー 2000kcal以上 | | | |
|--------------------|--------|------|---------|
| 必要エネルギー kcal | 炭水化物 g | 脂質 g | たんぱく質 g |
| 2000 | 300 | 56 | 75 |
| 2100 | 315 | 58 | 79 |
| 2200 | 330 | 61 | 83 |
| 2300 | 345 | 64 | 86 |
| 2400 | 360 | 67 | 90 |
| 2500 | 375 | 69 | 94 |
| 2600 | 390 | 72 | 98 |
| 2700 | 405 | 75 | 101 |
| 2800 | 420 | 78 | 105 |

それぞれはエネルギー比率が決まっています

| 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 |
|------|-----|-------|
| 60% | 25% | 15% |

※ただし、健診データによって、三大栄養素の比率が変わる場合があります。
例) 慢性腎臓病(CKD) :たんぱく質エネルギー比率が制限されています。
その場合は医師もしくは管理栄養士にご相談してください。