

あなたの1日に必要なエネルギー量はどのくらい？

エネルギー摂取量が過剰な場合、余分なエネルギーは脂肪として溜まっていきます。一方で、エネルギー摂取量が不足していると低栄養状態につながります。ステップ1, 2に沿って、1日に必要なエネルギー量の目安を確認し、あなたの健康維持に役立ててみませんか。

ステップ1 BMIを計算してみよう

BMIは、体重と身長から計算される体格を表す指数です。

BMIの計算式

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

例：身長 160cm, 体重 57kg の人の場合

$$57 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 22.3$$

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

日本人の食事摂取基準 2020 年版参照

※BMIでは、筋肉が多いのか脂肪が多いのか、どの部分に脂肪が多いのか等は分かりません。年齢、性別、基礎疾患等の背景により個人に適した目標を設定する必要があります。あくまでも健康を維持し、生活習慣病の予防を行うための要素の一つとして、国の示す目安となる値をご紹介します。

ステップ2 1日に必要なエネルギー量を確認してみよう

1日に必要なエネルギー量の目安(kcal/日)

性別	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18~29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65~74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

※BMI22（最も死亡率が低い体格）を基準として設定された1日に必要なエネルギー量です。

身体活動レベルとは

低い：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合。

ふつう：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合。

高い：移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合。

日本人の食事摂取基準 2020 年版参照

エネルギーを摂りすぎているかも と思ったあなたは

- ・ 食事の量や内容を見直してみませんか。
- ・ 生活の中に運動も取り入れてみましょう。



エネルギーが足りていないかも と思ったあなたは

- ・ 欠食をせず、1日3食の規則正しい食事を心がけましょう。
- ・ 主食、主菜、副菜を揃えることで栄養バランスもよくなります。

