

からだに必要な1日のエネルギー量をご存知ですか？性別や体重、身長、活動量などによって必要量は違います。これから数回にわたってからだに必要なエネルギー量について紹介します。今回は基礎代謝についてです。

基礎代謝量とは、息をしたり心臓が動いたりといった、生きていくうえで最低限必要なエネルギー量を指します。寝ているだけでも消費するエネルギーで、10代をピークにして、年齢を重ねるごとに減っていきます。筋肉と脂肪の量が関係しており、体脂肪が多く筋肉量が少ない女性は、男性よりも基礎代謝量は低めです。筋肉量を増やすことで、基礎代謝量は上がります。

基礎代謝量 = 基礎代謝基準値（右表） × 体重

例：35歳男性 体重70kgの場合、 $22.3 \times 70 = 1561$  kcal/日  
からだに必要なエネルギー量は、基礎代謝量と動作にかかるエネルギーの強さを示す身体活動レベルを使って計算します。  
(次回紹介します。)

年齢	男性	女性
18~29歳	24.0	22.1
30~49歳	22.3	21.7
50~69歳	21.5	20.7