

からだに必要な1日のエネルギー量について紹介します。息をしたり心臓を動かすなど生きていく上で必要最低限必要なエネルギーを「基礎代謝」といいます。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占めす「身体活動レベル」を使って計算します。

例：40歳男性、体重70kg、デスクワーク、通勤は徒歩

$$\textcircled{1}\text{基礎代謝量} = \text{基礎代謝基準値(左下表)} \times \text{体重} \\ = 22.3 \times 70 \rightarrow 1561$$

$$\textcircled{2}\text{一日に必要なエネルギー量} = \textcircled{1}\text{基礎代謝量} \times \textcircled{2}\text{身体活動レベル(右下表)} \\ = 1561 \times 1.75 \rightarrow \underline{2731\text{kcal}}$$

### 〈基礎代謝基準値〉

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

### 〈身体活動レベル〉

低い (1.5)	普通 (1.75)	高い (2.0)
生活の大部分が座っていることが多い	座位中心で、職場内の移動や通勤、家事、軽スポーツなど	移動や立位の多い仕事、スポーツなど運動習慣がある。