

あなたに必要なエネルギー量はどのくらい？

自分に必要なエネルギー量を知り、適量を食べる事は健康を維持することにつながります。下の表であなたの年齢、性別、身体活動レベルに合ったエネルギー量の目安をみてみましょう。

*1日に必要なエネルギー（単位：kcal）

性別	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29 歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49 歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69 歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70 歳以上	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000

* 肥満（BMI：25以上）で減量が必要な方は、ご自身の当てはまる欄より1段階身体活動レベルが低い欄のエネルギー量を目安にしましょう。また、身体活動レベルが低いかたは、運動をおこなったり、生活の中で体を動かすことを取り入れ、活動量を増やしましょう。

◎BMIの計算方法

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

BMIの基準

18.5未満：やせ

18.5～25：標準

25以上：肥満

*身体活動レベルの選び方

次の3つのレベルより、あなたの日常の活動量に合うものを選びましょう。

低い

生活の大部分を座位で過ごす等、静的な活動が中心の場合。



ふつう

座位中心の仕事だが、立位での作業・接客・通勤・買物・家事などで適度に体を動かしている。または軽いスポーツを行っている場合。



高い

移動や立位の多い仕事をしている。または、スポーツなど活発な運動習慣を持っている場合。

