

5 必要エネルギー量を求めてみましょう

必要エネルギー量 (kcal)

$$= \text{標準体重}^{\ast} \times 25 \sim 30(\text{kcal})$$

$$\ast \text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

<例> 身長170cmの方の標準体重 $\Rightarrow 1.7\text{m} \times 1.7\text{m} \times 22 = 63.6\text{kg}$

あなたの必要エネルギー量は？

_____ Kcal = _____ kg \times _____ Kcal

自分の体格を知りましょう

標準体重を大きく上回っている人：食事量が多くありませんか？

標準体重を大きく下回っている人：食事量が不足していませんか？