

保健管理センターだより

発行日 2021年10月
発行元 兵庫医科大学
保健管理センター

秋晴れの心地よい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。食欲の秋となり、「つつい食べ過ぎてしまった！」なんてことがあると思います。そこで、今回は「肥満」について考えてみましょう。

あなたに必要なエネルギーは何キロカロリー？

1日が必要とされるエネルギー量は年齢や活動レベルによって違います。自分に必要なエネルギー量は1日に何kcalでしょうか。下の表で確認してみましょう。

年齢別の推定エネルギー必要量(kcal/日)

身体活動レベル	活動内容
低い(I)	生活の大部分が座位、静的な活動が中心の場合
普通(II)	座位中心の仕事で、移動や立位の作業、接客、通勤、買い物、家事、軽スポーツなどを含む場合
高い(III)	移動や立位の多い仕事の従事者、余暇における活発な運動習慣を持つ場合

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
18~29歳	2300	2650	3050	1700	2000	2300
30~49歳	2300	2700	3050	1750	2050	2350
50~64歳	2200	2600	2950	1650	1950	2250
65~74歳	2050	2400	2750	1550	1850	2100
75歳以上	1800	2100	—	1400	1650	—

あなたは肥満？

必要なエネルギー量は確認できましたか？

次にBMIを計算してみましょう。BMIとは肥満度を表す指数です。

年齢によって目標は変わりますが、25以上で肥満となります。

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

年をとるにつれて低下

$$\text{計算式} \quad \text{体重(kg)} \div \text{身長}^2(\text{m}) = \text{BMI}$$

消費エネルギー

基礎代謝 + 活動エネルギー



安静にしても必要な最低限のエネルギー + 活動に必要なエネルギー。活動量で変わる。

摂取エネルギー



食品から摂るエネルギー

摂取エネルギーと消費エネルギーが等しいとき、体重の変化はなく、健康なBMIが保たれます。もちろん摂取エネルギーが少なければ体脂肪は減りますが、無理なダイエットは体調を崩すこともあるので注意が必要です

食事のポイント

副菜

低エネルギーの野菜、海藻、キノコ類をたっぷり、油をセーブした調理法で。

主食

1日1600kcal~1800kcalの場合、1食分の主食の目安は250kcal。ごはんなら茶碗軽く1.5杯、食パンなら6枚切り1枚。



主菜

低脂肪の魚や肉を、刺し身・焼く・煮る・蒸すなど、油を使わない調理法で。

もう1品

低エネルギーで薄味の汁・スープなどを一品。

<参考・引用文献>

- 岡庭 豊. 医療情報科学研究所 編. 公衆衛生がみえる 2020-2021. 第4版. 東京都. メディックメディア. 2020. Page335-336.
- 中村 丁次. 栄養の基本がわかる図解辞典. 東京都. 成美堂出版. 2010. Page170-171.