

ステップ3 食事量を知る

身長から個々に適した 推定エネルギー必要量を確認してみよう！

身長別推定エネルギー必要量 普通の労作の場合目標体重 × 30～35kcal/日で計算します

身長 (m)		1.4	1.45	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75
BMI 22の場合の目標体重 (kg)		43	46	50	53	56	60	64	67
目標体重 (BMI 22) × kcal/日	30 (kcal)	1290	1380	1500	1590	1680	1800	1920	2010
	35 (kcal)	1505	1610	1750	1855	1960	2100	2240	2345

← (例) 身長150cmの場合は、1.5mです

← 体重コントロール中の方は、
目標体重 × 30kcal
をおすすめします。

* 目標体重BMI22は、65歳未満の方を対象にしています

(参考文献: 糖尿病治療ガイド 2024)

上の表から自分の身長に近い場所のエネルギー必要量を選択します。

身長170cmのBさんは、**青枠**で囲まれたところの1920kcal～2240kcal/日となります。

1食分は、この数値の3等分が、理想的ですが、個々のライフスタイルに合わせ割合を調整します。

★体重コントロール中の方は、朝食：昼食：夕食の割合ができれば3：4：3になるようイメージし、夕食の食べすぎに注意したいですね。



Bさん

身長 170cm

BMI 27

事務職

(週3回リモートワーク)
運動習慣無し

最近体重が増えてきたのは、リモートワークで、ほとんど動かなかったのが原因かな？

今は、少しでも目標体重に近づけたいので1900kcalを目標にしてみようと思う

文責) 松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代