

食事の目安量を知ろう

理想体重、1日に必要なエネルギー量、ご飯の量はどのくらい？

年末年始につい食べ過ぎて、体重が増えてしまった・・・なんてことはありませんか？

健康を維持するための適正な食事の量は、年齢や性別・身長・体重・活動量などによって、人それぞれ異なります。

まず「私の理想体重の食事量(カロリー)を知ろう!!」を使って、理想体重、1日に必要なエネルギー量や1回の食事で摂るご飯の量を確認してみましょう。

STEP 1

私の理想体重の食事量(カロリー)を知ろう!!

年齢
性別

まずは自分の理想体重を知りましょう

身長

$m \times$

身長

$m \times 22 =$

理想体重

kg

理想体重
 あなたの身長に見合った体重です。ヤセでも肥満でもない、最も健康でいられる体重だと言われています。

最低限必要な1日のエネルギー量はどのくらいでしょう

基礎代謝基準値

kcal $\times$

kg

$=$

基礎代謝量

kcal

右の表①であなたに当てはまる数値

STEP 3

あなたの動く量を考慮して、1日の総エネルギー量を計算します

kcal $\times$

1.3

$=$

1日の総エネルギー量

kcal

STEP 4

自分のご飯量を知りましょう

$\times 0.6 \div 4 =$

(見えないご飯量)

g

$- 100g =$

(見えないご飯量)

g

$\div 0.37 =$

1日のご飯量

g

$\div 3食 =$

1食のご飯量

g

私が1日に食べてもよい量(カロリー)は

kcalです。

1食に食べてもよいご飯の量は

g(杯分)です。

年齢(歳)	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	
	男	女
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70~	21.5	20.7

※コンビニのおにぎり 1 個がおおよそ 100g なので、ご飯の量の目安として参考にするとよいでしょう。

おかずはどのくらい？

毎日カロリーのチェックをして、バランスを確認して・・・ということを継続するのはなかなか難しい方も多いのではないのでしょうか。

千葉県では「ちば型食生活」を実践する為の目安量として「グー・パー食生活」を推奨しています。

- 「グー」
主菜（からだをつくるたんぱく質を多く含んでいる肉・魚・卵・大豆製品など）は「グー」の大きさと、厚みは 2cm。
- 「パー」
副菜（野菜・海藻・きのこ類など、ビタミンやミネラルを含み、からだの働きを調整するもの）は片手いっぱいの「パー」。

「これを食べれば健康でいられる」という万能な食品はありません。また「ごちそう」はたまに食べるから「ごちそう」です。

日々の食生活を振り返り、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

【注意】

病院で医師や栄養士から食事指導を受けている場合は、その指導に従ってください。

参考：千葉県「千葉型食生活食事実践ガイドブック」

木更津市健康増進計画「第 3 次健康きさらづ 21」

木更津市健康増進計画「第 3 次健康きさらづ 21」