

STEP 1

私の理想体重の食事量(カロリー)を知ろう！！

まずは自分の理想体重を知りましょう

身長 m × 身長 m × 22 = kg

理想体重

年齢

性別

表①

年齢(歳)	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	
	男	女
12～14	31.0	29.6
15～17	27.0	25.3
18～29	24.0	22.1
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70～	21.5	20.7

理想体重

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

STEP 2

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 × kg = kcal

右の表①であなたに当てはまる数値

基礎代謝量

(1日寝ていても消費するエネルギー量)

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 × 1.5 = kcal

1日の総エネルギー量

STEP 4

自分のご飯量を知りましょう

× 0.6 ÷ 4 = g - 100g = g ÷ 0.37 = g ÷ 3食 = g

(見えないご飯量) 1日のご飯量 1食のご飯量

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。