



栄養・食事

## 適正エネルギー(kcal)を知ろう

最終更新 / 2024.09.17

### 目次

- 適正エネルギー(kcal)を知ろう
  - なぜ体重が変動するのか
  - エネルギー消費量、エネルギー摂取量って何？
  - あなたに必要なエネルギー摂取量は？
  - 身体活動レベル
  - 体格指数のBMI
  - 適正エネルギー量(kcal)を計算してみよう

## 適正エネルギー(kcal)を知ろう

### なぜ体重が変動するのか

体重やBMIの増減は、エネルギー摂取量とエネルギー消費量のバランスが崩れることが原因です。

食べすぎや運動不足によって体重が増えるとき、エネルギー摂取量がエネルギー消費量よりも多い状態になります。

逆に、食事制限や激しい運動などでエネルギー消費量のほうが多くなり、エネルギー摂取量がエネルギー消費量よりも少なくなると、体重が減少していきます。

エネルギー消費量とエネルギー摂取量のバランスがとれていると、体重の変動がく過不足ない状態となります。

つまり、エネルギー消費量と同じだけのエネルギー摂取量が今の体型を維持するための適正エネルギー量となります。

### ポイント

必要エネルギーの過不足は、体重の変動でわかります。  
 体重に変動がなければ・・・エネルギー消費量＝エネルギー摂取量  
 体重が増加していたら・・・エネルギー消費量＜エネルギー摂取量  
 体重が減少していたら・・・エネルギー消費量＞エネルギー摂取量

### エネルギー消費量、エネルギー摂取量って何？

人は、常にエネルギーを消費しながらの活動を続け、呼吸をして生命活動を維持しています。この持ちっでいなくても消費する生命活動に必要なエネルギーを基礎代謝量といひ、それに加えて歩く・走るなどの身体活動によって消費する身体活動エネルギーと、最後に栄養素を消化・吸収するための消費するエネルギー(食事誘発性熱産生)の3つの消費エネルギーをトータルしたものが、エネルギー消費量となります。

エネルギー摂取量は、食事から摂取するカロリー(kcal)のことです。

人体体内でエネルギーとして使用できる栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質の3つです。

### あなたに必要なエネルギー摂取量は？

エネルギー必要量(kcal/日)は、**体重1kg当たりの規定エネルギー必要量×標準体重(kg)**で求めることができます。

体重1kg当たりの規定エネルギー必要量

性別	男性				女性	
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
1-2歳	82.4				80.6	
3-5歳	79.5				75.7	
6-7歳	59.8	68.7	77.5	56.6	64.9	73.3
8-9歳	57.1	65.3	73.4	53.6	61.3	68.9
10-11歳	54.2	61.7	69.2	50.5	57.4	64.4
12-14歳	46.5	52.7	58.9	44.4	50.3	56.2
15-17歳	41.9	47.3	52.7	39.2	44.3	49.3
18-29歳	35.6	41.5	47.4	33.2	38.7	44.2
30-49歳	33.8	39.4	45.0	32.9	38.3	43.8
50-64歳	32.7	38.2	43.6	31.3	36.2	41.4
65-74歳	32.4	36.7	41.0	31.1	35.2	39.5
75歳以上	30.1	36.6		29.0	35.2	

### ポイント

規定エネルギー必要量(kcal/日) = 1kg当たりの規定エネルギー必要量(kcal/kg/日) × 体重(kg)  
 1kg当たりの規定エネルギー必要量は、「性別・年齢・身体活動レベル」から自分に適しているものを選択しましょう。  
 現在の体重(kg)で計算すると、今の体重を維持するために必要なエネルギー(kcal)を算出することができます。

### 身体活動レベル

身体活動レベルは、1日当たりの総エネルギー消費量を基礎代謝量で割った指標で、日常生活や運動などの活動量に応じて3つの段階に分けられます。

身体活動レベル	低い	普通	高い
基準値	1.5(1.40~1.60)	1.75(1.60~1.90)	2.00(1.90~2.20)
日常生活の目安	生活の大部分が座定で、静的な活動が中心の場合	座席中の仕事だが、職場での移動や立位での作業・歩行等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等激しいおける活発な運動習慣を持っている場合

### 体格指数のBMI

BMI(Body Mass Index)は、体格を表す指標で、**体重(kg)÷身長<sup>2</sup>(m)**で計算することができます。

例えば170cm、70kgの場合、 $70 \div (1.70)^2 = 24.2$ となります。

目標とするBMIは、年齢によって以下の範囲になります。

年齢	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18-49歳	18.5-24.9
50-64歳	20.0-24.9
65-74歳	21.5-24.9
75歳以上	21.5-24.9

歳がすすむと、太りすぎも死亡リスクが高くなることわかっており、死亡リスクをできるだけ低く抑えられる範囲を基本として設定されました。

### ポイント

BMIが目標の範囲内であれば、現在の体重を維持しましょう。  
 BMIが範囲より外れている場合は、範囲内のBMIを目指しましょう。  
 目標とするBMIの体重は、**目標体重(kg) = 目標BMI(身長(m))<sup>2</sup>**で計算することができます。

### 適正エネルギー量(kcal)を計算してみよう

① 年齢、性別、身体活動レベルに応じて「**体重1kg当たりの規定エネルギー必要量**」を選択します。

② 「**体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>**」で自分のBMIを計算してみましょう。

③ BMIが範囲内の人は、「**体重1kg当たりの規定エネルギー必要量×標準体重(kg)**」で規定エネルギー必要量kcalが計算できます。

④ BMIが範囲外の人は、「**目標BMI×(身長m)<sup>2</sup>**」であなたが目標とする体重を算出しましょう。「**体重1kg当たりの規定エネルギー必要量×目標体重(kg)**」で規定エネルギー必要量kcalが計算できます。

### ポイント

規定エネルギー必要量は、人により200kcal程度の差があります。  
 毎日そのエネルギー量を厳守する必要はなく、平均で適正エネルギー量を摂取するように考え、目安として把握しておきましょう。  
 瘦せたい、太りたい、などの目標がある方は目標体重での適正エネルギー量を目標としましょう。

参考文献

・日本人の食事摂取基準2025年版