

6月の健康コラム

年代別 ～食事摂取のポイント～

2023年 Vol.171

毎日欠かすことのできない「食」。心身ともに健康で楽しく生活するために、「食べること」について意識を向けることが重要です。ライフステージで変化する身体の状態に合わせて、気をつけるべき食事・栄養も変わります。では、どのようにすればよいのでしょうか？！

◆ 1日に必要なエネルギー量を計算してみよう ◆

Step 1

標準体重を出す

標準体重は、自分と同じ身長の人が一番病気にかかりにくいとされる体重

$$\text{標準体重[kg]} = \text{身長[m]} \times \text{身長[m]} \times 22$$

例えば...
身長157cmで30歳の
事務職の女性の場合、
標準体重は約54.2kg

Step 2

基礎代謝量を出す

基礎代謝量は、自分が1日中横になっていても消費されるエネルギー量

$$\text{基礎代謝量[kcal]} = \text{基礎代謝基準値[kcal]} \times \text{標準体重[kg]}$$

●基礎代謝基準値（1日体重1kgあたりの基礎代謝量の目安）

	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
男性	23.7	22.5	21.8	21.6	21.5
女性	22.1	21.9	20.7	20.7	20.7

基礎代謝量は
21.9×54.2で
約1187kcal

Step 3

1日の必要エネルギーを出す（下記の身体活動レベル指数は、18～64歳の場合）

$$\text{1日に必要なエネルギー量[kcal]} = \text{基礎代謝量[kcal]} \times \text{身体活動レベル}$$

1日に必要なエネルギー量は
1187×1.75で約2077kcal

エネルギーの配分例

低い	I	1.50	生活活動の大部分が座位など、静的な活動が中心の場合
ふつう	II	1.75	座位中心の仕事が多いが、移動、立位での通勤、家事、軽スポーツ等も行う
高い	III	2.00	移動や立位の仕事が多い。あるいは、スポーツなどの運動習慣がある

※上記の指数は1日に必要なエネルギーが基礎代謝の何倍かを示す指数です。

1日

朝食	500kcal
昼食	500kcal
夕食	600kcal

牛乳・乳製品、果物、間食に約350kcal

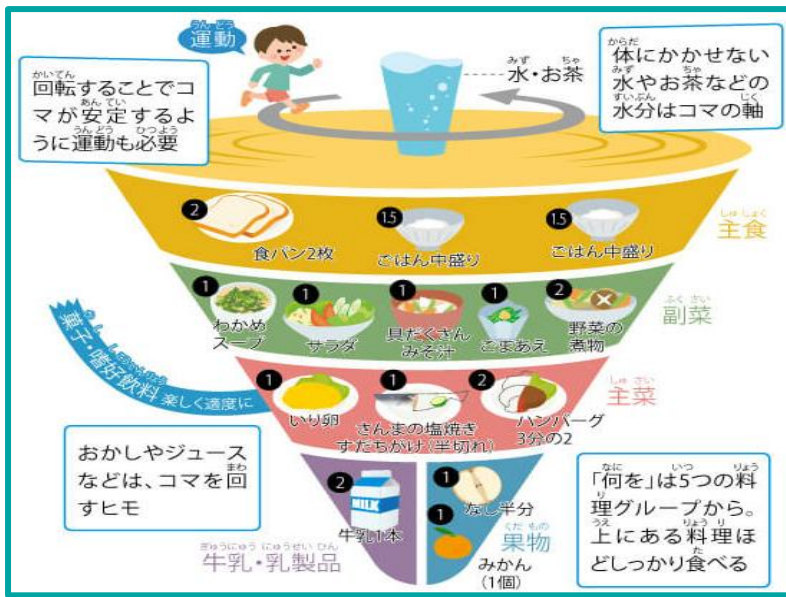
1食の配分例

夕食

100kcal(副菜)	200kcal(主菜)
300kcal(主食)	50kcal(その他)

◆ 対象別、料理区分における1日摂取量の目安 ◆

何をどれだけ食べればよいかを示した「こま」のイラストによる日本版フードガイド「**食事バランスガイド**」を参考にしてみましょう。 （別紙：料理一覧あり）



●1日分の食事量は、活動で消費するエネルギー量に応じて、各料理区分における摂取の目安(つ(SV))を参考にする

●±200kcalで(つ(SV))は同じだが、主食の量と、主菜の内容(食材や調理法)や量を加減して、バランスの良い食事にする

対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
<ul style="list-style-type: none"> ●身体活動量の低い12~69歳女性 ●70歳以上女性 ●身体活動量の低い70歳以上男性 	1400					
	1600	4~5		3~4		
	1800			5~6	2	2
<ul style="list-style-type: none"> ●身体活動量の低い12~69歳男性 ●身体活動量ふつう以上の12~69歳女性 ●身体活動量のふつう以上の70歳以上男性 	2000					
	2200	5~7		3~5		
	2400					
<ul style="list-style-type: none"> ●身体活動量のふつう以上の12~69歳男性 	2600					
	2800	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	3000					

◆ まとめ ◆

1日必要なエネルギー量は、基礎代謝や身体活動によって、1人1人違います。1日摂取するエネルギー量が、多すぎれば肥満や生活習慣病などのリスクが高まります。

特に、30~50歳代は脂肪に由来するエネルギー量を減らすように心がけましょう。動物性脂質の摂り過ぎにも注意が必要です。「あぶら」は、調味料だけでなく、主菜となる食品に含まれます。特定の食品だけでなく、多様な食品を上手に食べて、あぶらの質と量を適切にしましょう。また、外食を選ぶ場合や食品を購入する場合は、栄養成分表示を参考に、自分にとって適切な選択をしましょう。

高齢期は、身体的・心理的状态の個人差が大きくなります。特に、生理機能の低下に伴う低栄養状態が目立ちます。また、味覚が鈍って味付けが濃くなりがちです。香りや見た目を工夫して、量・味ともに満足できる食事にしましょう。

★ 別紙：料理例一覧 ★

主食（ごはん、パン、麺）

1 つ分=	ごはん小盛り	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個	トースト1枚	ハンバーガー (+主菜2つ)	焼きそば (+副菜2つ・主菜1つ)	1.5 つ分=	ごはん中盛り
2 つ分=	ごはん大盛り	カレーライス (+副菜2つ・主菜2つ)	親子丼 (+副菜1つ・主菜2つ)	チャーハン (+副菜1つ・主菜2つ)	すし (にぎり) (+主菜2つ)	野菜ラーメン (+副菜1つ)	ざるそば	スパゲティ(肉タン) (+副菜1つ)	ミックスサンド (+副菜1つ・主菜1つ・乳製品1つ)

副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

1 つ分=	具だくさん味噌汁 (根菜の味噌汁)	野菜サラダ	ポテトサラダ	ほうれん草の ごま和え	胡瓜とわかめの 酢の物	ほうれん草の おひたし	キャベツのサラダ	レタスと胡瓜のサラダ	野菜スープ	里芋の 煮ころがし
2 つ分=	きんぴらごぼう	切干大根の 煮物	野菜のかきあげ	ポテトフライ	ひじきの煮物	海藻サラダ	キャベツ炒め	野菜の煮しめ	コロケ	

主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

1 つ分=	ウインナーのソテー	目玉焼き	納豆	冷奴・湯豆腐	焼き厚揚げ	厚揚げの煮物					
2 つ分=	卵焼き	焼き鳥	ギョーザ (+副菜1つ)	クリームシチュー (+副菜1つ・牛乳・乳製品1つ)	刺身 (ぶり)	刺身 (まぐろ、いか)	鮭の塩焼き	さんまの塩焼き	ぶりの照り焼き	南蛮漬け	麻婆豆腐
3 つ分=	えびの天ぷら	おでん (+副菜3つ)	鶏のから揚げ	ハンバーグ (+副菜1つ)	豚肉の生姜焼き	とんかつ	酢豚 (+副菜2つ)	すき焼き (+副菜2つ)			
4 つ分=											

牛乳・乳製品

1 つ分=	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1個	2 つ分=	牛乳1本	飲むヨーグルト200ml
--------------	---------	--------	-----------	---------	--------------	------	--------------

果物

1 つ分=	みかん1個	りんご半分	なし半分	柿1個	メロン1/6切れ	すいか1切れ	バナナ1本
--------------	-------	-------	------	-----	----------	--------	-------

菓子・嗜好飲料

缶ビール・缶チューハイ1缶 350ml 140kcal	発泡酒1缶 350ml 158kcal	日本酒1合 180ml 196kcal	ワイングラス1杯 100ml 73kcal	ウィスキーシングル1杯 35ml 83kcal	缶コーヒー1缶 250ml 95kcal	炭酸飲料・100%ジュース1缶 350ml 144kcal	スポーツ飲料1本 500ml 150kcal	乳酸菌飲料小1本 65ml 50kcal
フルーツゼリー1こ 80g 56kcal	せんべい3枚 80kcal	カステラ1切 128kcal	かりんとう6こ 132kcal	プリン1こ 110g 139kcal	チョコレート6かけ 139kcal	シュークリーム1こ 147kcal	練りようかん2切 148kcal	
まんじゅう小1こ 148kcal	ドーナツ1こ 150kcal	ポテトチップス小1袋 30g 160kcal	今川焼き1こ 178kcal	クッキー5枚 179kcal	ショートケーキ1こ 398kcal	大福もち1こ 212kcal	どらやき1こ 227kcal	カップアイス1こ 336kcal