



# 適正カロリー計算シート



あなたの目標体重、基礎代謝基準値、生活強度の値をそれぞれ入力してください。1日の適正カロリーが計算されます。

あなたの目標体重  kg × 基礎代謝基準値  kcal/kg × 生活活動強度  =                      kcal

基礎代謝基準値 (kcal/kg)			
年齢	男性	女性	
1 ~ 2 歳	61.0	59.7	
3 ~ 5 歳	54.8	52.2	
6 ~ 7 歳	44.3	41.9	
8 ~ 9 歳	40.8	38.3	
10 ~ 11 歳	37.4	34.8	
12 ~ 14 歳	31.0	29.6	
15 ~ 17 歳	27.0	25.3	
18 ~ 29 歳	23.7	22.1	
30 ~ 49 歳	22.5	21.9	
50 ~ 64 歳	21.8	20.7	
65 ~ 74 歳	21.6	20.7	
75 歳 以上	21.5	20.7	

身体活動強度		
値	区分	日常生活の内容
1.5 (1.4~1.6)	低い(I)	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活の大部分が座位で静的な活動が中心の場合</li> </ul> 
1.75 (1.6~1.9)	ふつう(II)	<ul style="list-style-type: none"> <li>座位中心の仕事だが、職場での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物、軽いスポーツ、いずれかを含む場合</li> </ul>
2 (1.9~2.2)	高い(III)	<ul style="list-style-type: none"> <li>移動や立位の多い従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合</li> </ul> 

例えば、48歳・男性Aさんの場合

Aさんは、身長170cm・体重66kgで、車通勤でデスクワークが多い生活をしています。  
目標体重を64kgに設定しました。

目標体重 (64kg) × 基礎代謝基準値 (22.5kcal/kg) × 生活活動強度 (1.5)  
= 1日の適性カロリー (2,160kcal)

※基礎代謝基準値とは、エネルギー必要量を推定するために性・年齢別に定められた、体重あたりの基礎代謝量の代表値です。  
※基礎代謝量とは、何もしていないときでも消費されるエネルギー（安静時における最低限の代謝）のことです。