

資料 編

体重が増えるワケ 脂肪はあなたの収支決算！

摂取するエネルギーと消費するエネルギーのバランスによって、体重・体脂肪は変化します。

体脂肪の増加に影響を及ぼす要因



エネルギーのコントロール

消費（基礎代謝＋活動代謝）

摂取（食事）



消費以上に摂取したエネルギーの余りが、体に**脂肪**として蓄えられます。

活動量が多いほどエネルギーが消費され、筋肉量が多いほど基礎代謝が高くなります。

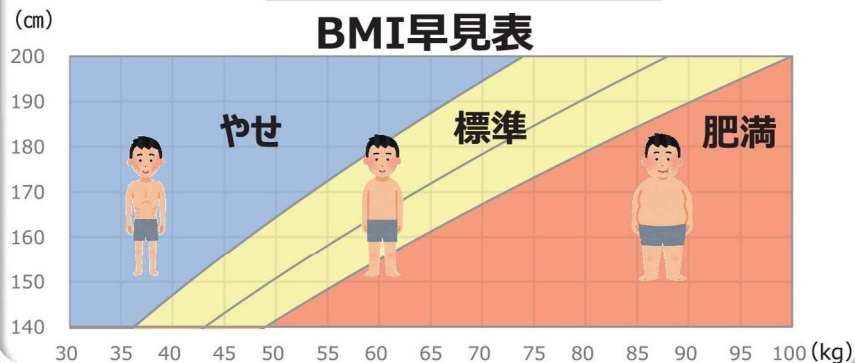


あなたの肥満度は？

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

BMI	肥満度判定
18.5未満	低体重（やせ）
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満

BMI早見表



あなたに最適なエネルギー量 (kcal)

年代別の推定エネルギー必要量（該当年齢の平均的な体重による基礎代謝量×身体活動レベル） (kcal)

<身体活動レベル>

- 低い⇒生活の大部分が座位で、静的な活動が中心
- 普通⇒座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客業・あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどのいずれかを含む場合
- 高い⇒移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合

			3～5歳	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳～
男性	身体活動量	低い	—	1,350	1,600	1,950	2,300	2,500	2,300	2,300	2,100	1,850
		普通	1,300	1,550	1,850	2,250	2,600	2,850	2,650	2,650	2,450	2,200
		高い	—	1,750	2,100	2,500	2,900	3,150	3,050	3,050	2,800	2,500
女性	身体活動量	低い	—	1,250	1,500	1,850	2,150	2,050	1,650	1,750	1,650	1,500
		普通	1,250	1,450	1,700	2,100	2,400	2,300	1,950	2,000	1,900	1,750
		高い	—	1,650	1,900	2,400	2,700	2,550	2,200	2,300	2,200	2,000

エネルギー必要量（男性）



エネルギー必要量（女性）

