

●必要摂取量の計算方法

個人の体質・競技の特性によって違いがある
あくまでも参考程度に・・・♪

一日のエネルギー = ① + ② + ③

- ①基礎代謝 + (*ジュニア 成長のためのエネルギー)
- ②食事による産熱
- ③活動代謝

■推定エネルギー必要量(平均体重から求めたもの)

性別	男性		女性	
	普通	高い	普通	高い
6～7 歳	1550	1750	1450	1650
8～9 歳	1850	2100	1700	1900
10 歳～11 歳	2250	2500	2100	2350
12 歳～14 歳	2600	2900	2400	●2700
15 歳～17 歳	2850	●3150	2300	2550
18 歳～29 歳	2650	3050	1950	2200
30 歳～49 歳	2650	3050	2000	2300
50 歳～69 歳	2450	2800	1900	2200

ここが
ピーク

<日本人の食事摂取基準 2015 年版(厚生労働省)より抜粋>

■体重から求める 推定エネルギー必要量

★基礎代謝量を知る

$$\boxed{\text{基礎代謝基準値}} \times \boxed{\text{kg}} = \boxed{\text{Kcal}}$$

基礎代謝基準値 体重 基礎代謝量

★推定エネルギー必要量(1日)

$$\boxed{\text{Kcal}} \times \boxed{\text{身体活動レベル}} = \boxed{\text{Kcal}} \quad \begin{array}{l} *トレーニングの \\ \text{ない日} \end{array}$$

$$\boxed{\text{Kcal}} \times \boxed{\text{身体活動レベル}} = \boxed{\text{Kcal}} \quad \begin{array}{l} *トレーニングの \\ \text{ある日} \end{array}$$

基礎代謝量 身体活動レベル 推定エネルギー必要量(1日)

*普通 1.75
*高い 2.00

■体脂肪率・アスリート用基礎代謝から求める 推定エネルギー必要量

★除脂肪体重(LBM)を知る

$$\text{① kg} = \text{kg} \times \% \div 100$$

体脂肪量 = 体重 × 体脂肪率 ÷ 100

$$\text{② kg} = \text{kg} - \text{① kg}$$

除脂肪体重(LBM) = 体重 - 体脂肪量

★基礎代謝量を知る(アスリート用)

$$\text{③ Kcal} = 28.5 \times \text{② kg}$$

基礎代謝量 = 28.5 × 除脂肪体重(LBM)

★推定エネルギー必要

$$\text{③ Kcal} \times \begin{matrix} \text{普通 } 1.75 \\ \text{高い } 2.00 \end{matrix} = \begin{matrix} \text{④ Kcal} \\ \text{④ Kcal} \end{matrix}$$

基礎代謝量 × 身体活動レベル = 推定エネルギー必要量

*トレーニングのない日
*トレーニングのある日

例:陸上長距離(体重45キロ・体脂肪率16%)

①体脂肪量=45(kg) × 16(%) ÷ 100 = 7.2(kg)

②除脂肪体重=45 - 7.2 = 37.8(kg)

③基礎代謝量=28.5 × 37.8 =1077

④推定エネルギー必要量

1077 × 2.00 = 2154 kcal

●例

高校生男子 1日3150kcal 必要な選手の場合

朝 700 kcal
昼 1000kcal
夜 1000kcal
補食 400kcal

スケジュール・就寝時間などに合わせて
配分を考える

※糖質(エネルギーになる)とおかずの割合

ごはん 5	おかず 5
----------	----------

朝ごはん(700kcal)例
ごはん300g(504kcal)
卵1個(76kcal)
豆腐100g(62kcal)
みかん1個(34kcal)

昼ごはん(1000kcal)例
ごはん300g(504kcal)
卵1個(76kcal)
鮭1切れ(106kcal)
豚もも肉100g(183kcal)
キウイ1個(41kcal)

補食(400kcal)例
おにぎり1個(170kcal)
食パン6枚切り1枚(158kcal)
バナナ1本(86kcal)

夜ごはん(1000kcal)例
ごはん300g(504kcal)
味噌汁(30kcal)
納豆1P(90kcal)
マグロ50g(56kcal)
鶏もも肉100g(204kcal)
いちご5個(21kcal)

●主食の目安

ごはん 1合330g(554kcal) *100g(168kcal)
小盛り150g(252kcal)、普通盛り250g(420kcal)、大盛り350g(588kcal)

パン 6枚切り1枚(158kcal)
うどん 1玉230g(242kcal)

【参考サイト】無料計算サイト
Eatreat(イートリート)

★参照体重における基礎代謝基準値

性別	男性		女性	
年齢	基礎代謝基準値	参照体重	基礎代謝基準値	参照体重
1～2(歳)	61.0	11.5	59.7	11.0
3～5(歳)	54.8	16.5	52.2	16.1
6～7(歳)	44.3	22.2	41.9	21.9
8～9(歳)	40.8	28.0	38.3	27.4
10～11(歳)	37.4	35.6	34.8	36.3
12～14(歳)	31.0	49.0	29.6	47.5
15～17(歳)	27.0	59.7	25.3	51.9
18～29(歳)	24.0	63.2	22.1	50.0
30～49(歳)	22.3	68.5	21.7	53.1
50～69(歳)	21.5	65.3	20.7	53.0
70以上(歳)	21.5	60.0	20.7	49.5

＜日本人の食事摂取基準 2015 年版(厚生労働省)より抜粋＞