



摂取エネルギーと カロリーコントロールのための計算式

身体活動

◆ 一日に必要な摂取エネルギー（適正体重のとき）

身長	150cm	160cm	170cm	180cm
標準体重	49.5kg	56.3kg	63.6kg	71.3kg
座っていることが多い	1,361kcal	1,548kcal	1,749kcal	1,961kcal
立っていることが多い	1,609kcal	1,830kcal	2,067kcal	2,317kcal
立ち仕事・移動多い 運動習慣あり	1,733kcal	1,971kcal	2,226kcal	2,496kcal

◆ 具体的なカロリーコントロールのための計算式

減らしたい体重や期間により1日に消費すべきエネルギー量を計算しましょう。
空欄に記入してください。

①体重（腹囲）を何kg(cm)減らしたいですか？

※腹囲を1cm減らすことは体重1kg減らすことに相当（腹囲1cm＝体重1kg）

kg
(cm)

②①の目標を達成するための消費エネルギーを計算しましょう。

kg
(cm)

×7,000kcal

＝

kcal

※体重1kg減らすには約7,000kcalを消費することが必要。

③目標に取り組む期間を決め、一日に消費すべきエネルギー量を計算しましょう。

kcal

÷

ヶ月

÷30日

kcal

一日に消費すべきエネルギー量

その他の健康情報は
こちらから▼

運動と食事の両面から、バランスよくエネルギーを消費しましょう！



医療法人社団 同友会