ワークシート4.3　総エネルギー消費量算出表・RMR

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 身体活動 | RMR | 合計所要時間（時間） | RMR ×時間 |
| 睡眠 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 |
| 睡眠以外の合計 | 　 | 　 | 　 |
| 基礎代謝量＝基礎代謝基準値＊×体重＝　　　　　　　　.　　　　　　　　 |
| 総エネルギー消費量＝（基礎代謝量÷24）×（1.2×R＋S）＋（基礎代謝量÷24）× Σ（RMR×時間）　　　　　　　　　＝ 　　　　　・S：睡眠時間，R：24 時間－睡眠時間　・安静時代謝量は基礎代謝量の20％増として算出する |
| ＊基礎代謝基準値は食事摂取基準を参照 |  |  |  |