ワークシート4.4　推定式による1 日あたりエネルギー必要量の算出

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1）食事摂取基準に用いられる方法  　 特徴： | | |
| 推定項目 | 上段推定式／下段代入式算 | 算出値（単位） |
| 基礎代謝量（kcal/日） | 基礎代謝基準値＊1（kcal/kg体重/日）×標準体重（kg） |  |
|  |
| 推定エネルギー必要量（kcal/日） | 基礎代謝量（kcal/日）×身体活動レベル＊2 |  |
|  |
| 2）国立健康・栄養研究所の式より求める方法  　 特徴： | | |
| 推定項目 | 推定式 | 算出値（単位） |
| 基礎代謝量（kcal/日） | {0.1238＋[0.0481×体重（kg）]＋[0.0234×身長（cm）] — [0.0138×年齢] — 性別係数}×1000÷4.186  性別係数：男性0.5473・女性1.0946 |  |
|  |
| 推定エネルギー必要量（kcal/日） | 基礎代謝量（kcal/日）×身体活動レベル＊2 |  |
|  |
| 3）ハリス−ベネディクト（Harris - Benedict）の式より求める方法  　 特徴： | | |
| 推定項目 | 推定式 | 算出値（単位） |
| 基礎代謝量（kcal/日） | 男性：66.47＋13.75×体重（kg）＋5.0×身長（cm）—6.76×年齢  女性：665.1＋9.56×体重（kg）＋1.85×身長（cm）−4.68×年齢 |  |
|  |
| エネルギー必要量  （kcal/日） | 基礎代謝量（kcal/日）×活動係数＊3×ストレス係数＊4 |  |
|  |
| 4）エネルギー必要量を求める簡便式より求める方法  　 特徴： | | |
| 推定項目 | 推定式 | 算出値（単位） |
| エネルギー必要量  （kcal/日） | 標準体重（kg）×身体活動量（kcal/kg 標準体重）  身体活動量（kcal/kg 標準体重）：  25 ～ 30　軽労作（おもにデスクワークである場合）  30 ～ 35　普通の労作（立ち仕事が多い職業）  35 ～　　 重い労作（力仕事の多い職業） |  |
|  |

＊1，＊2 は表3.3参照

＊3，＊4 は表3.4参照