

適切なエネルギーをとるために...



その前に...

エネルギーってどういう意味??

A:生きて体を動かす大切な活動の源!

キロカロリー(kcal)で表されます。俗にいう「カロリー」のことです。

1日に必要なエネルギーを知りましょう!

身長から標準体重を求め、それに身体活動量をかけると
あなたの1日に必要なエネルギーを計算することができます。

①あなたにとって適切な体重(標準体重)を知りましょう。

《身体活動量》

デスクワーク中心・主婦 25~30 Kcal

立ち仕事中心 30~35 Kcal

体力仕事 35~40 Kcal

身長(____m) × 身長(____m) × 22 = 標準体重(____kg)

※身長は cm ではなく m が単位! (例: 160cm → 1.60m)

②この標準体重に見合った、あなたの1日に必要なエネルギーを求めてみましょう。

標準体重(____kg) × 身体活動量(____kcal) = 1日に必要なエネルギー
(Kcal) [____Kcal]

計算で出た数字とあなたの食事量はどうでしたか?
食事を見直すひとつの参考にしてみてください。

※食事面、資料に関する詳しいご相談などありましたら、お気軽に寺田薬局スタッフまでお話しください! お待ちしております!