



1 食のカロリーはどのくらい？

下のステップ1~4にそって、めやすとなる1食のカロリーを計算してみよう

ステップ1 あなた(家の人)は、日常生活でどれくらい体を動かしていますか？

下の ~ のどれにあてはまるか選んでみよう

生活活動強度（日常生活の内容）			
（低い） 散歩や買い物などでゆっくり1時間の歩行をする以外、ほとんどはすわるか横になって、読書、勉強、談話やテレビ、音楽鑑賞をしている。 	（やや低い） 通勤や仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事などで立っていることが比較的多いが、ほとんどはすわって事務仕事や談話をしている。 （日本人の大部分があてはまります。）	（適度） の人が、1日1時間程度、速歩きやサイクリングなど、比較的強い運動をしている。ほとんどは立って作業をしているが、1時間ほどは農作業や建設作業などで1時間程度の比較的強い作業をしている。	（高い） 1日1時間程度は、激しいトレーニングや木材の運搬のような強い作業をしている。 

ステップ2 1日に必要なエネルギー量(加-)を、姓、年齢別に調べてみよう

年齢(歳)	男		女		男		女		(kcal/日)
	男	女	男	女	男	女	男	女	
6~8			1,650	1,500	1,900	1,700			
9~11			1,950	1,750	2,250	2,050			
12~14			2,200	2,000	2,550	2,300			
15~17	2,100	1,700	2,400	1,950	2,750	2,200	3,050	2,500	
18~29	2,000	1,550	2,300	1,800	2,650	2,050	2,950	2,300	
30~49	1,950	1,500	2,250	1,750	2,550	2,000	2,850	2,200	
50~69	1,750	1,450	2,000	1,650	2,300	1,900	2,550	2,100	
70以上	1,600	1,300	1,850	1,500	2,050	1,700			

ステップ3 1食に必要なエネルギー量(加-)を計算しよう

$$1 \text{ 食に必要なエネルギー量(加-:kcal)} = \frac{1 \text{ 日に必要なエネルギー量(加-:kcal)}}{3 \text{ (1日の食事回数)}}$$

この値を目安(めやす)としてください

ステップ4 お弁当箱に料理(主食・主菜・副菜)をつめるなら？

弁当箱ダイエット法を思い出してみよう。

(家庭科の授業で書いたプリントを見てね。5つのルールは何だったかな?)

- ・ 1食に必要なエネルギー量(kcal) = 弁当箱の容積(ml)
- ・ 料理の組み合わせは、主食：主菜：副菜 = 3：1：2の面積比の割合で etc