

体格とエネルギー必要量について

過食・運動不足などから肥満の人が増えている一方で、無理なダイエットによる低体重や高齢期のやせも、健康障害のリスクが高まると言われています。まずは、自分の体格や必要なエネルギー量を知ることからはじめましょう。

<内容>

- ◆BMI (Body Mass Index : 体格指数) とは
- ◆エネルギー必要量について
- ◆望ましい食事内容とは

◆BMI（Body Mass Index：体格指数）とは

自分の体格を確認する方法の一つにBMIがあります。BMIは、成人（18歳以上、小児・妊婦は除く）に対し、「肥満」や「やせ」の判定に用いる指標です。この指標は、国際的に用いられており、計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なります。日本では、BMI18.5未満が「やせ」、18.5以上25.0未満が「普通体重」、25.0以上が「肥満」に分類されます。

簡単に
計算できます！

★自分のBMI（体格指数）を計算しましょう！ ※計算式は男女共通

$$\text{BMI（体格指数）} = \text{現在の体重（kg）} \div \text{身長（m）} \div \text{身長（m）}$$

計算例：体重50kg、身長155cmの場合

$$\text{BMI（体格指数）} = 50 \text{（kg）} \div 1.55 \text{（m）} \div 1.55 \text{（m）} \approx 21.0 \text{（判定：普通体重）}$$

<肥満度の分類>

BMI (kg/m ²)	判定
18.5未満	やせ
18.5以上 25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

出典：肥満症診療ガイドライン2016

また、厚生労働省が国民の健康の保持・増進のために、必要なエネルギー量や栄養素量の基準を示している「日本人の食事摂取基準 2020年版」では、「目標とするBMIの範囲」を年齢別に設定しています。

<目標とするBMIの範囲（18歳以上）>

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

出典：日本人の食事摂取基準 2020年版

「日本人の食事摂取基準 2020年版」では、低栄養予防のためとくに50歳以上について、より細かな年齢区分で目標とするBMIが示されるようになりました。

適正なBMIを維持または目標とするためには、必要なエネルギー量や望ましい食事内容を知ることが大切です。次ページ以降を参考にしましょう。

◆エネルギー必要量について

成人（18歳以上、小児・妊婦を除く）では、必要なエネルギー量≒推定エネルギー必要量(kcal/日)として、以下の式で計算する方法があります。

※この計算式は、BMI18.5以上25.0未満の方が対象となります。

★自分に必要なエネルギー量を計算しましょう！

推定エネルギー必要量 (kcal/日) =

①基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日) × 現在の体重 (kg) × ②身体活動レベル

①基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)

年齢	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	
	男性	女性
18~29	23.7	22.1
30~49	22.5	21.9
50~64	21.8	20.7
65~74	21.6	20.7
75以上	21.5	20.7

出典：日本人の食事摂取基準 2020年版

②身体活動レベル

	身体活動レベル	日常生活の内容
低い (I)	1.50	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
ふつう (II)	1.75	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合
高い (III)	2.00	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいはスポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

出典：日本人の食事摂取基準 2020年版

計算例：50歳女性、身長155cm、体重50kg、身体活動レベル「ふつう (II)」の場合

推定エネルギー必要量 (kcal/日) =

$$\underline{20.7 \text{ (kcal/kg 体重/日)}} \times 50 \text{ (kg)} \times \underline{1.75} \div 1800 \text{ kcal}$$

①基礎代謝基準値

②身体活動レベル

※医師から食事療法の指示がある場合は、そのエネルギー量を参考にしましょう。

◆望ましい食事内容とは

1日に必要なエネルギー量が1800kcalの場合で考えてみましょう。

- 1日3食摂取する場合、1食のエネルギー量は **1800kcal ÷ 3食 = 600kcal** が目安です。
- 主食（ご飯・パンなど）、主菜（肉・魚など）、副菜（野菜・海藻など）をそろえた食事を心がけましょう。
- 栄養成分表示がある場合は、エネルギー量を

名称：鮭おにぎり	
栄養成分表示	
(1個当たり)	
エネルギー	210kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	1.7g
炭水化物	38.0g
食塩相当量	1.2g

<1食 約600kcalの献立例>

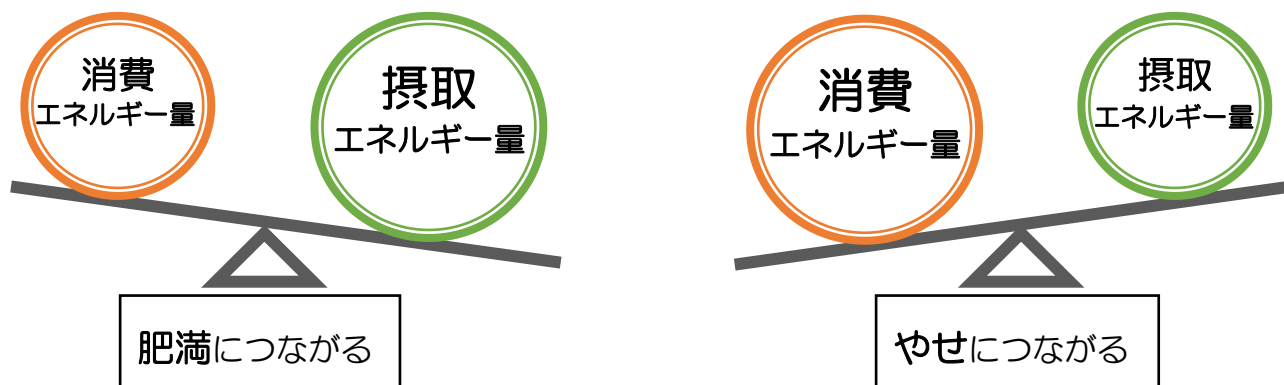
自宅での調理の場合

- 主食： ご飯 200g
(女性用茶碗 1.5杯分)
- 主菜： 焼き魚 1切れ
- 副菜： ほうれん草のお浸し
- 果物： りんご 1/2個

既製品を購入する場合

- 主食： おにぎり 2個
- 主菜： サラダチキン 1個
- 副菜： 海藻サラダ
ノンオイルドレッシング
- 乳製品： ヨーグルト 1個

摂取エネルギー量が消費エネルギー量を上回る状態が続けば体重が増加し、肥満につながります。反対に、消費エネルギー量が摂取エネルギー量を上回る状態は体重が減少し、やせにつながります。



「肥満」では、生活習慣病などの健康障害のリスクが高まります。一方、「やせ」では、若年女性の排卵障害（月経不順）、高齢期の筋力の低下から歩行など日常生活動作に支障をきたす可能性もあります。

自分の体格に適したエネルギーの摂取を心がけ、健康維持をめざしましょう。

<参考>

管理栄養士 和田 沙織

日本人の食事摂取基準（2020年版）、肥満症診療ガイドライン 2016

厚生労働省ホームページ 生活習慣病予防のための健康情報サイト（e-ヘルスネット）