

## ■自分自身の必要エネルギー量を計算しましょう

エネルギーは摂取量と消費量のバランスが重要だということを言いましたが、成長期の方は体を作らなければいけないので、摂取量の方が多くなければ困ります。成人期の方であれば、バランスが保たれて出納を0にすることが基本となります。

必要エネルギー量は、基礎代謝量に活動レベルを掛けた値になります。病気の方は代謝亢進して、例えば熱が出ている場合には、エネルギー消費が高まるのでたくさん食べなければいけません。ですので、病態は別に考慮する必要がありますが、健常な方であれば基礎代謝量×活動量で求められます。

では、基礎代謝量をどういうふうに算定するかということになります。基礎代謝量を算定しづらい場合は、概算値ということで、標準体重に25kcal~30kcalくらい掛けた数字になっています。標準体重の出し方は体格指数であるBMIを利用します。BMIは22が標準になっており体重を身長<sup>2</sup>で割って算出されますので、標準体重は、22にご自分の身長を2回掛けていただければ求められます。このときの身長の単位はメートル(m)です。例えば170cmの方であれば、22に1.7を2回掛けていただければ標準体重が出ます。求められた標準体重に25~30kcalくらい掛ければ基礎代謝量の概算値が求められるということです。食事摂取基準には基礎代謝基準値が示されているので、その値に標準体重をかけていただいても基礎代謝量は求められます。例えば30歳~49歳までの方であれば、21.7(kcal/kg/日)という基礎代謝基準値が出ていますので、これに標準体重である53kgを掛けていただければ基礎代謝量が求められます。活動量は、普通の方であれば1.75を掛けてください。活動量が少ない人、エレベータをよく使ったり、乗り物ばかり使用してほとんど歩かない、1日6,000歩以下くらいの方であれば1.5を掛けてください。わりと激しいスポーツを、毎日30分~1時間程度やっている方であれば2.0を掛けてください。これで昼用エネルギー量が求められます。間違えたら困るのは、標準体重を掛けるということです。太っている方が現体重を掛けてしまうと必要量が非常に高くなります。それはそのままらせるためのエネルギー摂取量になるので、あくまで標準体重を掛けていただくということです。

正確に測るにはガス分析して測ることも出来ますが、もう1つ、基礎代謝量の算出についてハリス・ベネディクトの予測式というものもあります。先ほどの基礎代謝量は日本国民の基礎代謝基準値ということで、日本人を対象とした調査データから出しているエネルギー消費量になりますが、予測式は外国人を対象に決めた数値なので若干高め値が出ます。実際に計算すると、日本人を対象としたデータから算出した基礎代謝量と、この予測式から算出した基礎代謝量の間、100kcal~200kcalくらい差が出ると思います。ただ食事の管理の観点から言うと、100kcal前後くらいの差はそれほど大きな意味は持たないので、例えば1400kcalという値が出たら1300kcal~1500kcalくらいの幅、プラスマイナス100kcalくらいの幅でご自分の真の値があると捉えていただければ結構です。是非ともご自分の身長・体重、それから年齢で、日本人を対象とした基礎代謝基準値から計算する方法とハリス・ベネディクトの予測式から計算する方法の2つから、どれくらいの基礎代謝量になるのか計算していただき、それをご自分の1日の摂取目標量と考えていただければと思います。