

知っておこう！自分に必要なエネルギー量！

一日に必要なエネルギー摂取量(食事量)をチェックしよう！

自分の除脂肪体重(脂肪を除いた体重)を知ろう！

$$\text{体脂肪量 (kg)} = \text{体重 (kg)} \times \text{体脂肪率 (\%)} \div 100$$

$$\text{除脂肪体重 (kg)} = \text{体重 (kg)} - \text{体脂肪量 (kg)}$$

自分の基礎代謝量(生命維持のために最低限必要なエネルギー)を知ろう！

$$\text{基礎代謝量 (kcal)} = 28.5 \times \text{除脂肪体重 (kg)}$$

(アスリート用)

エネルギー消費量(kcal)を競技種目別に計算してみよう！

$$\text{エネルギー消費量 (kcal)} = \text{基礎代謝量 (kcal)} \times \text{ } \quad (\text{下の表参照})$$

持久力系 (陸上長距離、水泳など)	2.50
瞬発力・筋力系 (球技、格技、陸上短距離など)	2.00
その他 (ゴルフ、アーチェリーなど)	1.75

自分の一日に必要なエネルギー摂取量(食事量)を知ろう！

$$\text{一日に必要なエネルギー摂取量 (kcal)} = \text{基礎代謝量 (kcal)} + \text{エネルギー消費量 (kcal)}$$