



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

カロリー収支のおはなし

産業医による 衛生委員会のための衛生講話

長濱さつ絵

今日のお話し

- 標準体重と適正カロリーを計算しよう
- カロリー収支について
- 適正カロリーを維持するためのポイント

標準体重と適正カロリーを計算してみよう

- 身長… () cm
- 今の体重… () kg
- 20歳の時の体重… () kg

身長	標準体重	標準体重×30
150cm→	49.5kg	→1,485kcal
160cm→	56.3kg	→1,689kcal
165cm→	59.9kg	→1,797kcal
170cm→	63.6kg	→1,908kcal

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

適正カロリー (kcal/日) = 目標体重 × 25~35



**1日100カロリー
摂取すると
1年で脂肪5kg分！**

体重を管理するには…

Intake（摂取カロリー）を減らすか
Output（消費カロリー）を増やすか

カロリー収支について

摂取カロリー

食事

2500~
3500kcal

摂取カロリー
= 体重 × 25~35

身長
170.6cm

Intake

体重
100Kg

output

標準体重
64Kg

消費カロリー

余ったカロリー
↓ 600Kcal
体重を維持する
ために使われる

600kcal
÷
脂肪30kg

基礎代謝

1900Kcal

基礎代謝 =
標準体重 × 30

Intake (摂取カロリー) を減らすか
Output (消費カロリー) を増やすか

摂取カロリーに着目する

大さじ1杯のカロリーはどれくらいでしょうか



100kcal



50kcal



25kcal

摂取カロリーに着目する



1個
200kcal

100～300kcal



300kcal

300～400kcal



大さじ1杯
100kcal



大さじ1杯
5kcal

消費カロリーに着目する



1 kmのジョギングで
体重分のカロリー消費

摂取カロリーと消費カロリー



ビール350ml 140~170kcal

=

体重50kgの人だと...

2~3kmの
ジョギング

ビール350ml 140~170kcal



白米 半分

=



カロリー収支で考えると、
摂取カロリーの調整のほうが行いやすい

コーラ1日10本×30日間摂取した男の話

<http://10cokesaday.com/the-first-10-cokes-a-day-experiment/>



76kg

87kg



カロリー 1年で増える脂肪

- コーラ500ml 230Kcal→11.5kg
- ビール350ml 140Kcal→7kg
170Kcal→8.5kg

カロリー収支まとめ

- 無理な我慢はしない
- 1日100kcalの過剰摂取が1年で5kgの脂肪になる
- 1日100kcalを節制すると1年で体重が5kg減る計算になる
- 体重管理で考えると、消費カロリー（運動）を増やすよりも摂取カロリー（食べる量）を減らしたほうが実現しやすい
- カロリー収支だけでなく、栄養素や食事のタイミングも大事
→これは別の衛生講話でお話します。お楽しみに。

ご清聴ありがとうございました