

ナチュラリープラス 健康まなび通信



～摂取エネルギーと消費エネルギー～

カロリーとは？

1カロリー（cal）とは、水1グラムの温度を1℃上昇させるのに必要な熱のエネルギーです。1カロリー（cal）はとても小さいエネルギーなので、一般的にはその1000倍の1キロカロリー（kcal）をもとにしています。

バイクや自動車は、ガソリンを燃やしたときに出るエネルギーで車輪を回し、運動のエネルギーに変えて走る。



人間は、食べ物に含まれる栄養（たんぱく質・脂質・炭水化物）が体内で消化されると生じる、**熱エネルギー**を運動のエネルギーに変えて、体温を保ったり運動することができます。



いろいろな食べ物のエネルギー量

バナナ
1本



約86kcal

牛乳
200mL



約134kcal

ごはん
1膳：160g



約269kcal

生卵
1個（60g）



約91kcal

生鮭
1切れ（80g）



約110kcal

食パン
1枚（6枚切り）



約158kcal



食事で摂取するエネルギー量と消費エネルギー量が等しいとき、体重の変化はなく健康的な体格が保たれる。



食事で摂取するエネルギー量が消費エネルギー量を上回ると体重は増加し、肥満につながる。

基礎代謝量

呼吸する、食べ物を消化する、体温を一定に保つなど、**生命を維持するために必要なエネルギー**

運動や日常生活で消費するエネルギー

食事で摂取するエネルギー

基礎代謝量

運動や日常生活で消費するエネルギー

余ったエネルギーは体脂肪になる

食事で摂取するエネルギー

エネルギー消費量

1日に消費しているエネルギー量を計算してみよう！



1 標準体重を計算する

あなたの身長

m ×

あなたの身長

m × 22 =

標準体重

kg



※162 (cm) = 1.62 (m)

2 生活環境に合わせたエネルギー数かける

活動量	エネルギー数
主に室内で活動する (家事、デスクワークなど)	25~30
外出は多いが重労働ではない (営業など)	30~35
からだを使って重労働をする (肉体労働など)	35~

標準体重

kg ×

エネルギー数

kcal =

1日に消費できるエネルギー量

kcal



例えば・・・身長162cm/デスクワークの仕事をしている場合。

$1.62 \times 1.62 \times 22 = 57.64\text{kg}$ (標準体重)

$57.64 \times 25 \sim 30 = 1441 \sim 1729\text{kcal}$ ← 1日に消費できるエネルギー量

この消費エネルギー量よりも
摂取エネルギーを少なくすると
体重は減ります。

まめ知識

脂肪1gの
エネルギー量

9kcal

脂肪1kgのエネルギー量は？

1kg -

× 20%の水分※

800g

= 7200kcal

※脂肪組織は80%が脂肪、20%が水分でできているため、
脂肪組織1kgに含まれる脂肪の量は800gになります。

脂肪1kgを3カ月で減らすには？

7200kcal ÷ 90日 = 80kcal

毎日80kcal分のエネルギーを多く消費する、もしくは摂取を抑える
ことができれば3カ月で1kgの脂肪を減らすことができます。逆に、毎
日80kcal余れば、3カ月で1kg脂肪が増えます。小さいエネルギー
量でも、毎日の積み重ねが体重の増減につながります。

※参考資料：厚生労働省・体にいい食事と栄養の大辞典・本気で治したい人のメタボリックシンドローム・糖尿病食事療法・運動療法、からだの探検

次回は、『基礎代謝量とは』『食事制限の落とし穴』について学びます。

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時 (土・日・祝日休み)

