

ナチュラループラス 健康まなび通信



ナナちゃん

～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

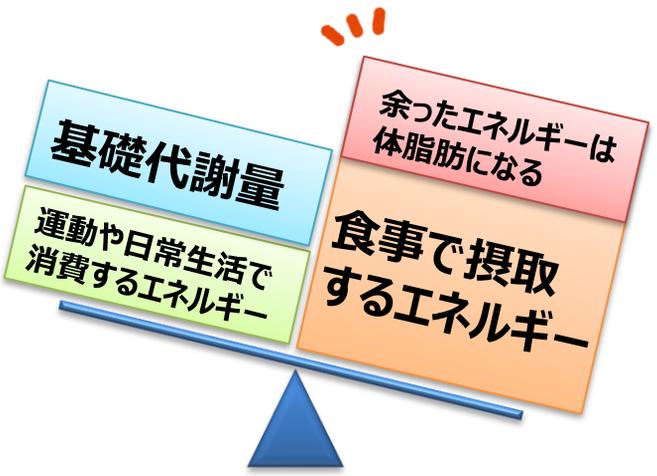
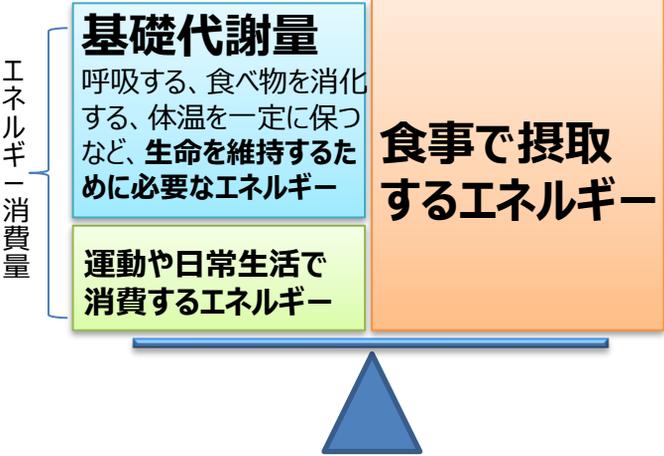
バナナ 1本	牛乳 200mL	ごはん 1膳 : 160g	生卵 1個 (60g)	生鮭 1切れ (80g)	食パン 1枚 (6枚切り)
約86kcal	約134kcal	約269kcal	約91kcal	約110kcal	約158kcal



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。



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 = 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 = kcal **1日に消費できるエネルギー量**

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1kgのエネルギー量は？

脂肪1gのエネルギー量 \times 1kg - 20%の水分※ = **7200kcal**
9kcal **800g**

※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)

