

理想のエネルギーバランス

健康維持のためには、バランスよくエネルギーをとることが大切。自分にとって最適なエネルギーバランスを知りましょう。

目標体重を知ろう

適正なエネルギーバランスは一人ひとり異なります。体重を落とすべきか、今の状態を保つべきか知るためには、まず、自分の「目標体重」を知り、把握することが大切です。

目標体重は、「BMI（体格指数）」という値を使って、求めることができます。これまでBMI 22を標準体重としてきましたが、BMIと死亡率との関係を調べた最近の研究では、最も死亡率の低くなるBMIの値は、20～25と幅があることが分かってきました。

そのため、目標体重をきめるときには22という数字にこだわり過ぎず、「目標とするBMI」の範囲内に収まることを一つの目安にし、柔軟に考えることが大切です。

なお、持病のある人や高齢で体力が弱っている人は必ず医師に相談してください。

エネルギーバランスとは

食事などで摂取するエネルギー量と、生命機能の維持や運動などで消費されるエネルギー量のバランスのこと。食事などで摂取するエネルギー量のほうが多くなると、体重が増加する。

BMIとは

体重と身長の関係から算出される人の肥満度を表す体格指数。自分のBMIは（体重÷身長（m）÷身長（m））で求めることができる。

「日本人の食事摂取基準」では、「目標とするBMI」が設定され、この数値を使って目標体重が求められる。



最適なエネルギー量は一日の活動量、
年齢などからわかる

次に一日の最適なエネルギー量を知ることが大切です。

2020年4月に、5年ぶりに「日本人の食事摂取基準」が改訂されました。最新版では、時代背景を反映し、高齢者の低栄養やフレイルへの対応や、生活習慣病の予防に重点を置いた「推定エネルギー必要量」の目安が記載されています。

推定エネルギー必要量は、一日の活動量・性別・年齢ごとに設定されています。自分にとって必要なエネルギー量を確認しましょう。

現在の体重が、目標体重の範囲内にあり、今の体重を維持した方がよい人はこのエネルギー量が、毎日の食事量を考えるときの目安になります。

一方、肥満があり、体重を減らした方がよい場合は、食事量を調整する際に、“このエネルギー量より少なくすればよい”と考えましょう。

ただし、持病のある人や体力が低下している人は食事量を減らす前に、必ず医師に相談してください。

目標体重の求め方

身長 (m) × 身長 (m) ×

目標とするBMI

18.5～24.9 (18～49歳)
20.0～24.9 (50～64歳)
21.5～24.9 (65歳以上)

<身長>身長172cm、67歳の場合

$1.72 \times 1.72 \times 21.5 = 63.6 \text{ kg}$ (目標体重)

$1.72 \times 1.72 \times 24.9 = 73.7 \text{ kg}$ (目標体重)



自分に最適なエネルギー量を知っておこう

① 普段の活動量を、下の3つのタイプから選ぶ

生活の大部分で座っていることが多い



⇒ 身体活動レベルⅠ

家事や、買い物・通勤での移動がある。軽いスポーツを行う習慣がある



⇒ 身体活動レベルⅡ

立ち仕事や移動が多い。活発な運動習慣がある。



⇒ 身体活動レベルⅢ

② 下の表で、性別、上記の身体レベル、年齢があてはまる数値が自分に必要なエネルギー量 (kcal) になる

<例> 女性で身体活動レベルⅡ、67歳の場合は、1日1850kcalが必要なエネルギー量になる

	身体活動レベル	男性			女性		
		I	II	III	I	II	III
年齢	18~29歳	2300	2650	3050	1700	2000	2300
	30~49歳	2300	2700	3050	1750	2050	2350
	50~64歳	2200	2600	2950	1650	1950	2250
	65~74歳	2050	2400	2750	1550	1850	2100
	75歳以上	1800	2100		1400	1650	

たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとる

私たちの活動のもととなるのは、たんぱく質、炭水化物、脂質の3つです。このバランスが悪くなると、生活習慣病を発症する確率が高くなることがわかっています。

○たんぱく質

筋肉や身体組織のもととなる大切な栄養素で、私たちの体に欠かせないものです。タンパク質が不足すると、筋肉量が落ち、高齢者では体力低下に陥ることもあります。

○炭水化物

エネルギーのもととなる栄養素で糖類を含む糖質と、食物繊維から成っています。甘みを持つ糖類を多く含むお菓子や果物を食べ過ぎると、肥満や、他の栄養素の摂取不足につながります。

○食物繊維は積極的に摂る

一方、食物繊維を多く含む炭水化物の場合は、多めにとっても問題はありません。むしろ、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、生活習慣が関係する2型糖尿病、大腸がんの発症リスクは低くなる可能性が示されています。

食物繊維が不足すると、生活習慣病を発症する危険度が高まります。

食物繊維の摂取目標は18～64歳の男性で21 g以上、女性で18 g以上、65歳以上の男性で20 g以上、17 g以上となっています。

食物繊維が多く含まれる食材は、ごぼうやキャベツなどの野菜、めかぶなどの海藻類、ブルーベリーなどの果物、雑穀米や精製度の低い穀類などです。積極的にとるようにしましょう。

○脂質

脂質のなかでも不飽和脂肪酸を過剰に摂取すると、血中のコレステロールが増加し、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患を発症する危険性が高くなります。



○三大栄養素のバランスのとり方

たんぱく質、炭水化物、脂質の摂取エネルギー量の適切なバランスは年齢によって異なる。左の表は、一日の摂取エネルギー量のうち、それぞれの栄養素をどの程度とればよいかを示している。特にたんぱく質は、高齢者のフレイル予防にとって重要な栄養素のため、65歳以上で下限が高くなっている。

エネルギーのもととなる栄養素の適切なバランス

年齢	たんぱく質	脂質	炭水化物
18～29歳	13～20%	20～30%	50～65%
30～49歳			
50～64歳	14～20%		
65歳以上	15～20%		

○日本人の食事摂取基準とは

厚生労働省が策定している「食事摂取基準」のこと。健康保持・増進や生活習慣病の発症・重症化の予防をなどを目的とした、食事のとり方の指針を示したもの。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」