

選手の1日の必要エネルギーを計算しよう

$$\text{必要エネルギー} = \text{①基礎代謝量} \times \text{②身体活動レベル}$$

①基礎代謝量

- ・何もせずにじっとしていても、生命活動を維持するために生体で自動的に(生理的)に消費されるエネルギー量のこと。

<基礎代謝量基準値(kcal)>

| | 8~9歳 | 10~11歳 | 12~14歳 | 15~17歳 | 18~29歳 | 30~49歳 | 50~69歳 |
|----|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 男性 | 40.8 | 37.4 | 31.0 | 27.0 | 24.0 | 22.3 | 21.5 |
| 女性 | 38.3 | 34.8 | 29.6 | 25.3 | 22.1 | 21.7 | 20.7 |

$$\text{①基礎代謝量} = \text{基礎代謝基準値} \times \text{体重}$$

②身体活動レベル

- 1日の消費エネルギー量が基礎代謝量の何倍に当たるか示す数値

| 身体活動レベル | 低い(I) 1.50 | 普通(II) 1.75 | 高い(III) 2.00 |
|---------|-------------------------------------|---|---|
| 日常生活の内容 | 生活の大部分がデスクワークのみや座っている事が多くあまり活動しない人。 | デスクワークの仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツ等をしている人。 | 移動や立ち仕事の多い人、あるいはスポーツなどの余暇における活発な運動習慣を持っている。 |

選手はレベルⅢ
で計算！！

脳は体重の2%！！でも、脳はエネルギーの19%も消費する！
(50Kg→1Kg！！基礎代謝量1100kcal→200kcal)

セブンのツナマヨ
おにぎい1個分



脳の重さは体重のわずか2%程度ですが、エネルギーの消費量は体全体の19%にも及びます。

脳のエネルギー源はブドウ糖のみ。エネルギー源となる朝食を抜くと、ブドウ糖不足から脳の活動が低下してしまいます

朝食は勉強や仕事の能率アップに大きく貢献します。

朝食を食べてから学校に行こう！



エネルギーの食事摂取基準 (推定エネルギー必要量 kcal / 日)

| 性別 | 男性 | | | 女性 | | |
|---------|------|------|-------------|------|------|-------------|
| | I | II | <u>III</u> | I | II | <u>III</u> |
| 身体活動レベル | | | | | | |
| 8～9歳 | 1600 | 1800 | <u>2050</u> | 1500 | 1700 | <u>1900</u> |
| 10～11歳 | 1950 | 2250 | <u>2500</u> | 1750 | 2000 | <u>2250</u> |
| 12～14歳 | 2200 | 2500 | <u>2750</u> | 2000 | 2250 | <u>2550</u> |
| 15～17歳 | 2450 | 2750 | <u>3100</u> | 2000 | 2250 | <u>2500</u> |
| 18～29歳 | 2250 | 2650 | 3000 | 1700 | 1950 | 2250 |
| 30～49歳 | 2300 | 2650 | 3050 | 1750 | 2000 | 2300 |
| 50～69歳 | 2100 | 2450 | 2800 | 1650 | 1950 | 2200 |

3食に配分しよう！例2500Kcal 1食830Kcal

•朝食 592Kcal

食パン6枚切り 2枚
スライスチーズ・ハム・ジャム
野菜ジュース

354kcal

•昼食 839kcal

ひじきおにぎり300g
卵焼き・ウインナー・100%ジュース
キャベツとささみの胡麻ドレ和え

504kcal

ひじきで鉄！
キャベツ・オレンジ
ジュースでビタミンC

•夕食 868kcal

ご飯300g・味噌汁
干しエビ小松菜炒め・冷奴
鯖の塩焼き・柿

小松菜・木綿豆腐
干しエビで鉄！
柿でビタミンC！

•間食 356kcal

セブンイレブン
・レタスサンド・牛乳

総合計エネルギー2655kcal
鉄・7.1mg

炭水化物 エネルギー表

| 食品名 | グラム・枚数 | kcal |
|--------------|--------|------|
| ご飯 | 100g | 168 |
| 食パン(6枚切り) | 1枚 | 177 |
| うどん(ゆで) | 1玉 | 265 |
| そば(ゆで) | 1玉 | 301 |
| パスタ | 100g乾麺 | 358 |
| もち | 1切 | 127 |
| ラーメン | 1玉 | 337 |
| ミックスサンド(セブン) | 1つ | 323 |
| さけおにぎり(セブン) | 1つ | 178 |