

栄養科だより No.1

『これを食べると体によい』『これを食べると〇〇が治る』『これを飲めば痩せる』などいろいろな情報が溢れています。それを信じて、偏った食生活になっていませんか？現代はいろいろな食物があり、食生活も多様化しています。その為食生活の乱れにより生活習慣病が増加しています。

栄養科では、食生活の改善に少しでもお役に立てるよう色々な情報提供を行っていきたいと思っています。



● 1日にどれくらいのエネルギーが必要？

1日の摂取エネルギーは標準体重や生活活動量から計算します。

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 * 身長はmで計算します。

標準体重 (Kg) × 身体活動計数 (Kcal) = 1日の摂取エネルギー (Kcal)

身体活動係数

やや低い(デスクワークが主な人、主婦) 25~30Kcal

適度 (立仕事が多い職業) 30~35Kcal

高い (力仕事の多い職業) 35~ Kcal

URL: <http://www.shimura.or.jp>

