

3月 自分に合った食事の量



必要なエネルギー量は人それぞれ違います

性別



男性の方が多く必要

体格



体格が大きい人の方が多く必要

運動量



運動量が多い人の方が多く必要

年齢



男性は15~17歳、女性は12~14歳をピークにその後減少

自分の身体活動レベルを知ろう

生活のほとんどを座って過ごしている。

I (低い)

通学や通常の授業で軽い運動を行う。

II (普通)

運動部やスポーツクラブに所属している等活発に運動している。

III (高い)

自分に必要な1日のエネルギー量 (kcal:キロカロリー) を知ろう

	男性			女性		
身体活動レベル	I (低い)	II (普通)	III (高い)	I (低い)	II (普通)	III (高い)
12~14歳	2200kcal	2500kcal	2750kcal	2000kcal	2250kcal	2550kcal
15~17歳	2450kcal	2750kcal	3100kcal	2000kcal	2250kcal	2500kcal

☆例えば12~14歳 身体活動レベルIIの男性が1日に必要な食事の量はこのくらい・・・

朝食700kcal

ジャム オムレツ 牛乳
食パン(5枚切1枚) 野菜スープ

昼食800kcal

おひたし 野菜の煮物
おにぎり(2個) とんカツ(1枚)

間食200kcal

バナナ ヨーグルト せんべい
(1本) (100g) (1枚)

夕食800kcal

ポテトサラダ さんまの塩焼き
ごはん(200g) 豚汁



必要なエネルギー量は、年齢や運動量などで変化していきます。同じ食事量をずっと続けるのではなく、その時々自分の体に合った食事量をとることができるといいですね。