

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

$$= \text{基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)} \times \text{体重 (kg)} \times \text{身体活動レベル} + \text{エネルギー蓄積量 (kcal/日)}$$

→表1

→表1

→表1

【表1】 基礎代謝基準値・エネルギー蓄積量・身体活動レベル(年齢・性別)

年齢	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)		エネルギー蓄積量 (kcal/日)		身体活動レベル (普通) 2015版
	男性	女性	男性	女性	
6～7歳	44.3	41.9	15	20	1.55
8～9歳	40.8	38.3	25	30	1.60
10～11歳	37.4	34.8	40	30	1.65
12～14歳	31.0	29.6	20	25	1.70
15～17歳	27.0	25.3	10	10	1.75

自分の推定エネルギー必要量を計算し、食事摂取基準を参考に主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスのとれた食事作りに役立ててください。



### 食事摂取基準(2015年版)

		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		g		mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g 未満
6～7歳	男	35	20～30%	600	6.5	450	0.8	0.9	55	11	5.0
	女	30		550	6.5	400	0.8	0.9	55	10	5.5
8～9歳	男	40		650	8.0	500	1.0	1.1	60	12	5.5
	女	40		750	8.5	500	0.9	1.0	60	12	6.0
10～11歳	男	50		700	10.0	600	1.2	1.4	75	13	6.5
	女	50		750	10.0	600	1.1	1.3	75	13	7.0
12～14歳	男	60		1000	11.5	800	1.4	1.6	95	17	8.0
	女	55		800	10.0	700	1.3	1.4	95	16	7.0
15～17歳	男	65		800	9.5	900	1.5	1.7	100	19	8.0
	女	55		650	7.0	650	1.2	1.4	100	17	7.0

たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンA・B1・B2・C、食物繊維は推奨量、脂質(脂質の総エネルギーに占める割合)、食塩相当量は目標量を示しています。