

MEMO

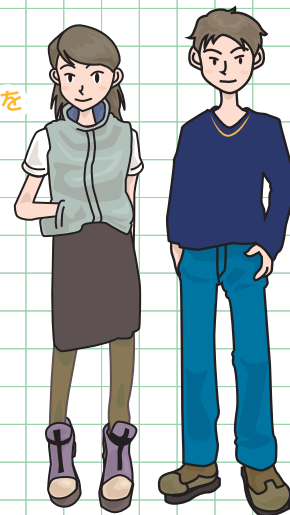
一日に必要なエネルギーは？

一日に必要なエネルギー(kcal)を知っていれば、
太ったり、やせ過ぎたりして、病気になることなく、健康的な毎日を送ることができます。

推定エネルギー必要量って？

一日に必要なエネルギー(kcal)のことを、
推定エネルギー必要量といいます。
下の表に一般の平均的な高校生の
推定エネルギー必要量を示してあります。

自分にとって
必要なエネルギーを
把握しよう！



男子	クラブなどで運動している人	3100 kcal
	運動クラブなどに入っていない人	2750 kcal
女子	クラブなどで運動している人	2500 kcal
	運動クラブなどに入っていない人	2250 kcal

※ 個人差があります。(日本人の食事摂取基準より)

チャレンジ ① 自分の推定エネルギー必要量を計算しよう

身体活動レベルは男女ともに
運動クラブなどに入っていない人=1.75
運動している人=1.95
を代入してね！

$$(\text{基礎代謝基準値}) \times (\text{自分の体重 (kg)}) \times (\text{身体活動レベル}) = \text{推定エネルギー必要量}$$

基礎代謝基準値は
男子27.0
女子25.3
を代入してね！

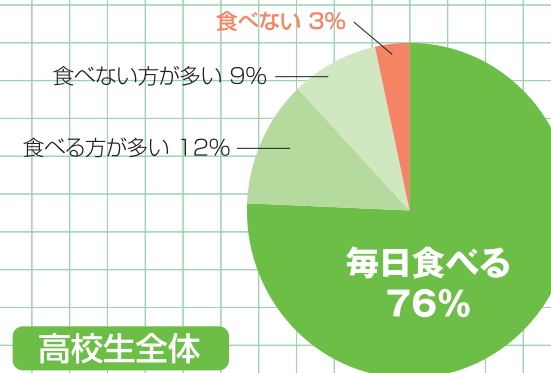
※ BMIを計算して、やせになった人は推定エネルギー必要量が低めに出来ます。
また、BMIを計算して、肥満になった人は推定エネルギー必要量が高めに出来ます。

まとめ 前のページを参考にして、理想の BMI を目指そう！



毎日の活動を充実させるためにも、しっかり学ぼう！

朝食と夜食について



皆さんは朝ご飯をきちんと食べていますか？
夜遅くまで起きていて朝ごはんを食べる時間のない人や、食べてもパンだけという人はありませんか？
朝からボーとして頭が働かない人はいませんか？
奈良県内の高校生の朝食摂取に関する調査結果を見てみましょう。(食育等に関するアンケート調査H23.1)

高校生全体

朝食を食べない理由…

- 男子
1. 食べる時間がないから ……62%
 2. 食欲がないから ……24%
 3. いつも食べないから ……6%
 4. 朝ごはんがないから ……5%
 5. 太りたくないから ……0%
 6. その他 ……2%
 7. 不明・無回答 ……1%

- 女子
1. 食べる時間がないから ……61%
 2. 食欲がないから ……28%
 3. いつも食べないから ……1%
 4. 朝ごはんがないから ……4%
 5. 太りたくないから ……1%
 6. その他 ……3%
 7. 不明・無回答 ……2%

朝食は一日の活動源！

脳は睡眠中も働いているので、目が覚める頃には脳のエネルギーは不足状態です。朝ごはんを食べないとエネルギー不足のまま、頭もからだも働くことができません。
また、体はエネルギー不足の危機を予測して、エネルギーの消費を極力少なくするので、体に蓄積するエネルギーが増加し太りやすくなります。

朝ご飯にはこんな働きが…

- ・午前中のエネルギーを補給する。
- ・体温を上昇させ、臓器の活動を活発にする。
- ・脳に栄養を与える。
- ・体内時計を合わせる

朝ご飯を抜くと…

- ・力がでない
- ・便秘・肌荒れ
- ・太りやすくなる
- ・体調不良
- ・脳が働かない
- ・etc…



毎日しっかり
朝食を食べよう！