**よりよく成長するための自分に必要な食事の量を考えよう**

1年　　組　　名前

あなたに合った１日分のエネルギー必要量の目安

エネルギー蓄積量

身体活動レベル

基礎代謝基準値

**×**

**×**

**＋**

体重

**A**

**B**

**C**

**D**

**A基礎代謝基準値（/㎏体重/日）　C身体活動レベル（男女共通）**

※身体活動レベルⅠは、生活の大部分を座って過ごし、静的な活動が中心の場合。レベルⅡは、座って過ごすことが多いが、移動や買い物、軽いスポーツなどを含む場合。レベルⅢは、立ったり移動したりすることが多く、活発な運動習慣がある場合。

A・C・Dの表：日本人の食事摂取基準

（2020版）厚生労働省

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 性別 | 男性 | 女性 |
| 年齢（歳） | 基礎代謝基準値 | 基礎代謝基準値 |
| ６～7 | 44.3 | 41.9 |
| ８～9 | 40.8 | 38.3 |
| 10～11 | 37.4 | 34.8 |
| 12～14 | 31.0 | 29.6 |
| 15～17 | 27.0 | 25.3 |
| 18～29 | 23.7 | 22.1 |
| 30～49 | 22.5 | 21.9 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年齢（歳） | Ⅰ（低い） | Ⅱ（普通） | Ⅲ（高い） |
| 6～7 | 1.35 | 1.55 | 1.75 |
| ８～9 | 1.40 | 1.60 | 1.80 |
| 10～11 | 1.45 | 1.65 | 1.85 |
| 12～14 | 1.50 | 1.70 | 1.90 |
| 15～17 | 1.55 | 1.75 | 1.95 |
| 18～29 | 1.5 | 1.75 | 2 |
| 30～49 | 1.5 | 1.75 | 2 |

**Dエネルギー蓄積量（/日）**

**（成長に伴う組織増加分のエネルギー量）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年齢 | 男性 | 女性 |
| 6～7 | 15 | 20 |
| 8～9 | 25 | 30 |
| 10～11 | 40 | 30 |
| 12～14 | 20 | 25 |
| 15～17 | 10 | 10 |

12歳女子Aさんの場合（体重45.5㎏・身体活動レベルⅡ）

29.6×45.5×1.70＋25＝2314.5

　**2315**

　　　　　 kcal

**kcal**

13歳男子Bさんの場合（体重44.5㎏・身体活動レベルⅢ）

31.0×44.5×1.90＋20＝2641.0

　**2641**

　　　　　 kcal

**kcal**

1. **自分の１日分のエネルギー量を計算してみよう**

D

C身体活動レベル

A

B体重

29.6

25

**×**

**＋**

**×**

E

　　　　　 kcal

＝

私に必要な１日分のエネルギー量は？

**kcal**

**②1食分のエネルギー量を計算してみよう**

**1日分のエネルギー量（kcal）÷3＝１食分のエネルギー量**

E

　　　　　 kcal

　　　　　 kcal

**kcal**

＝

**３**

**÷**

**kcal**

※1食分のご飯の量は今まで食べていた量と比べてみてどうでしたか。

A少ない？　B同じ？　C多い？

給食の１人あたりの平均

830kcal（ご飯約220ｇ）