

カロリーを知ろう！

私たちの体は食べ物を食べて、日々のエネルギーを得ています。この食べ物から摂取するエネルギーや日々の活動に使用するエネルギーをカロリーという単位で示します。1Kcalは1Kgの水の温度を1℃上昇させる熱量のことです。このカロリーは体重と密接に関係しています。肥満は万病のもと。カロリーを知って、健康的な体重を維持していきましょう！

体の中のエネルギーの動き

→私たちの体の中のエネルギー収支は、食べ物から摂取するエネルギー（**摂取カロリー**）と基礎代謝や運動による消費エネルギー（**消費カロリー**）で表すことができます。つまり、**摂取カロリー**が大きい場合、**消費カロリー**で消費できない部分は全て余分なエネルギーということになります。この**余分なエネルギー**は脂肪などの体に蓄え易い形に変換され、**無制限に貯蔵**されていくことになり、「**太る**」ということになります（右図）。



カロリーと体重の関係

→一般的に脂肪組織が1Kg形成されるのに、**8000Kcal**が必要だと言われています。一見、大きい数値に見えますが、例えば、Aさんが適正な体重を維持するカロリーよりも毎日**200Kcal**（おにぎり1個）摂取した場合、1年間で**72000Kcal**つまり**9Kg**の脂肪が蓄えられることになります。**ちょっとした積み重ねが、1年後の大きな体重増加につながってしまう**と言えます。

食品とカロリー

→右の表は食品カロリーの参考例です。最近では、コンビニのお弁当や外食のメニュー、様々な食料品にカロリーが表示されるようになりました。「太ってきた」「太り気味」という自覚がある方は、まず**カロリーの表示に気を配り、より低カロリーの食品を選択していくようにしてみましょう！**加えて、歩行などにより消費カロリー量を増やすと効果的に減量することができます。

▼おやつ		目安量	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
スナック菓子	ポテトチップス	1袋	540	34.3
	ポッキー	1箱	500	20.8
	チョコレート	1箱	300	18.3
洋菓子	ショートケーキ	1個	420	16.4
	ドーナツ	1個	290	15.2
	アイスクリーム	1個	170	6.0
和菓子	どら焼き	1個	230	2.1
	まんじゅう	1個	210	0.5
果物	バナナ	1本	80	0.2
	みかん	1個	40	0.1

▼飲み物		目安量	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
炭酸飲料	缶	1缶	150	0
	牛乳	コップ1杯	130	7.6
	スポーツドリンク	ペットボトル1本	130	0
	野菜ジュース	コップ1杯	60	0
コーヒー	缶コーヒー (ミルク、砂糖)	1缶	120	1.0
	インスタント (ミルク、砂糖)	1杯	50	2.5
	インスタント (ミルク)	1杯	30	2.5
	インスタント (砂糖)	1杯	20	0
	ブラック	1杯	0	0

ボディマスインデックス

肥満度はBody Mass Index (BMI)という指数で判定されます。下の数式であなたのBMIを計算してみましょう。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

BMI	判定
< 18.5	やせ
18.5 ≤ ~ < 25	標準
25 ≤	肥満

*BMIが22の場合、男女とも糖尿病や心臓病をはじめとする病気になる確率が最も低いとする報告があります。

- 理想体重 = 22 × 身長 (m) × 身長 (m)
- BMI = 22 が一番死亡率が低い

病気になりにくい理想体重

→**適正体重はBMI (Body Mass Index)で18.5~25**と言われており、理想は**22**とされています。これは、1991年の疫学調査により**BMI22の対象者が最も病気を持っている人が少なかった**ことが報告されているためです。**太り過ぎだけでなく、やせ過ぎも健康上問題があります。**右図の計算式を参考に自分自身の適正体重や理想体重を把握し、健康的な体重維持を目指しましょう！