

食の安全 「基本のお話」

第51回

カロリーとは



1. カロリーは命を支えるエネルギーです。

カロリーは、脳や内臓を動かしたり、運動したりするのに必要なエネルギーの呼び方です。



2. 私たちは食事でカロリーをとります。

エネルギーを持つのは、たんぱく質と脂質(脂肪)、炭水化物(糖分)です。



これらが呼吸によって肺から取り込まれた酸素と反応して分解され、エネルギーが生じます。

※1kcal(キロカロリー)は、1リットルの水の温度を1℃上げるのに必要なエネルギー量(熱量)のことです。

3. 食べる量と使う量のバランスが大事です。

(1) バランスを測る指標は、7月号でも紹介した「BMI」です。

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

※身長はcmではなくmで計算

(2) 厚生労働省が5年ごとに発表する『日本人の食事摂取基準』

2015年版からは、「BMIの目標範囲」が示されました。

目標とするBMIの範囲

年齢	BMIの目標
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

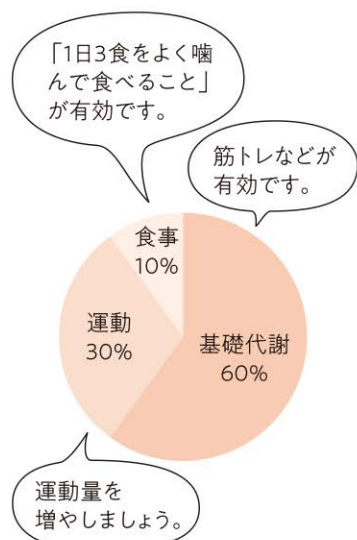
エネルギーの摂取必要量を一律に示すことは困難で、「推定エネルギー必要量」は参考として掲載されるだけになりました。

4. 「毎日3度の食事をちゃんと食べる」が基本

減量が必要な人は、まずは間食をやめましょう。どうしてもおやつがほしい時は、パッケージのカロリー表示を気にしましょう。

5. エネルギー消費量を増やすことも大切です。

〈1日のエネルギー消費量の割合〉



BMIを基準に、摂取エネルギーと消費エネルギーの収支を意識して生活しましょう。