

令和7年度名護中央公民館講座

# しっかり食べて！体重コントロール健康的なカラダづくり講座

講師：山入端 久美子 氏(栄養士)

日時：令和7年11月24日(日) 14:00~16:00

場所：名護中央公民館 第4研修室 対象：一般(高校生以上)



あなたの1日にとりたい食品の組合せ

	食品名	分量	めやす量
血や肉をつくる	魚	70g	グルコン小1尾、または切身1切 60g×2 / 100g中15~25g
	肉	60g	ささみ2本 100g中60g / 15~25g
	卵	50g	鶏卵1ヶ 100g中2ヶ / 12g
	豆腐	100g	沖揚豆腐5丁 100g中7.0g 絹ごし1パック 100g中9.9g
	牛乳	180cc	1パック(小) 100g中61g / 120g中120g
体との調子をえる	野菜 海藻	30~50g 300g	色の濃い野菜と、うすい野菜 をとりまぜて、毎食1皿 100g中2.3g中1.5g
	果物	200g	アップル中1ヶ、またはバナナ1本 1ヶ中200g / 1ヶ中200g
力や熱になる	ごはん		100g中89kcal
	芋	80g	じゃがいも小1ヶ、またはさつまいも小1ヶ 100g中120~160kcal
	油	20g	1ヶあたり9kcal 大豆油2杯 大豆油1杯(3.9g) / 26kcal 大豆油1杯(3.9g) / 26kcal

## 消費エネルギーについて

1日の生活に絶対必要なエネルギーを、1日のエネルギー所要量といいます。これは、年齢や動く量によって違います。

$$1日のエネルギー所要量 = 基礎代謝量 \times 生活強度$$

あなたが、どれだけのエネルギーを摂取しなければならないかを知るために、あなたの1日のエネルギー所要量を調べてみましょう！

### ① 基礎代謝量

あなたの基礎代謝量

$$\text{体重}(54) \times \text{基礎代謝基準値}(23.7) = \text{基礎代謝量}(1,280)$$

### ② 生活強度

- I 低い……………1.3
- II やや低い……………1.5
- III 適度……………1.7
- IV 高い……………1.9

あなたの生活強度

( IV )

$$\text{あなたの基礎代謝量}(1,280) \times \text{あなたの生活強度}(1.9)$$

$$= \text{あなたの1日のエネルギー所要量}(2,432)$$



↑ ↑ ↑  
1日のエネルギー所要量を算出しました。  
体重コントロールできるようにバランスの良い食事を毎日心掛けたいと思いました。

增量や減量がしたい方が参加しており、皆さん食事内容に悩んでいる様子でした。今回の講座で、各々が一日にどれだけの食事が必要か知り、食事内容の見直しができたと思います。