

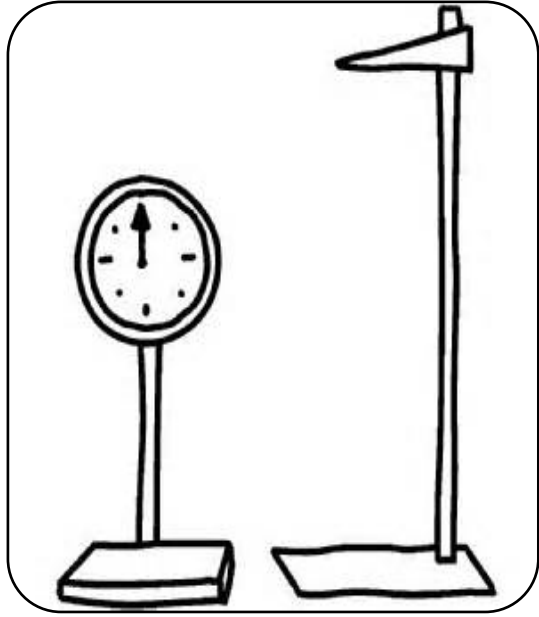


食

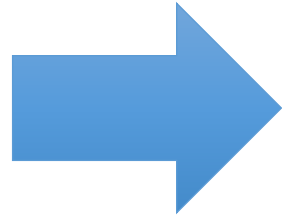
人を良くすると書いて食

糖尿病の食事療法①

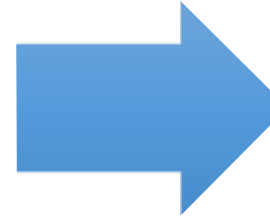
1日にどれくらい食べることができるか
一緒に計算しましょう



①標準体重



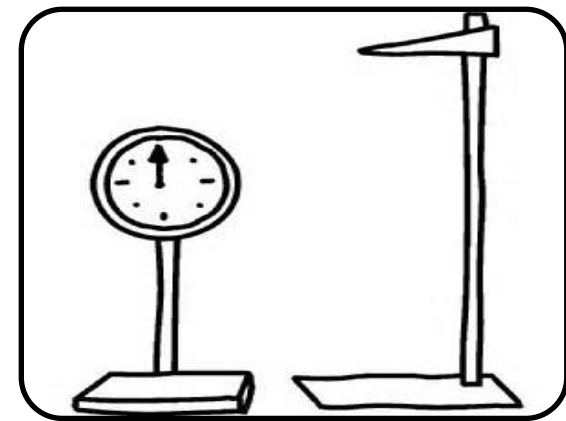
②活動強度



③食事量

①一般的な標準体重の求め方

※目標体重とは異なります



身長
メートル



身長
メートル



22



標準体重
kg

②作業強度の求め方

25~	座り仕事であったり家事仕事など。	
30~	機械の操作や立ち仕事も含まれる人	
35~	農業、漁業、建築関係の仕事	
40~	スポーツ選手などアスリート	

③食事量

※身長160cmの場合



標準
体重

×

作業
強度

=

食事量

56.3
kg

×

25
~
30

=

1400~
1700KCAL

チャレンジ!

あなたの食事量を計算しましょう!

標準体重

作業強度

1日の食事量

kg ×

=

kcal

身長cm	標準体重 kg	生活活動 25kcal/kg	生活活動 30kcal/kg
150	49.5kg	1200	1500
155	52.9kg	1300	1600
160	56.3kg	1400	1700
165	59.9kg	1500	1800

計算した
食事量は目安
です。詳細は、
医師に確認し
ましょう!