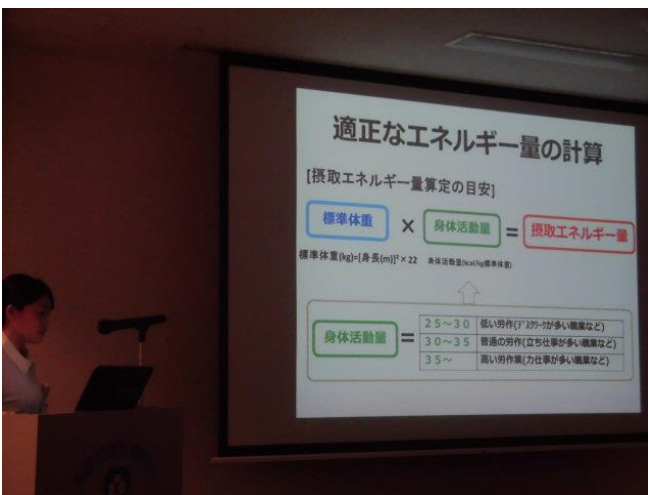


12/4院内勉強会



適正なエネルギー量の計算

[摂取エネルギー量算定の目安]

標準体重 × 身体活動量 = 摂取エネルギー量

標準体重(kg) = 身長(m)² × 22 身体活動量(kcal/kg/標準体重)

身体活動量	2.5~3.0	重い労働(7:30~19:00が中心な職業など)
	3.0~3.5	普通の労働(立ち仕事が多い職業など)
	3.5~	重い労働(力仕事が多い職業など)