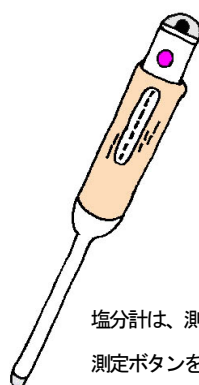


## 塩分計・カロリー計算機

日本人は欧米人と比較すると大量の塩分を摂取しています。塩分摂取量は、10g以下が好ましいとされており、過剰摂取は高血圧を引き起こしかねません。日ごろから食事の塩分濃度を気にする方に塩分計はおすすめです。また、みそ汁や吸い物の塩分濃度を手軽にはかれる試験紙も販売されています。

食事のカロリー制限のある人や、ダイエットを考えている人にとって、1日の摂取カロリー計算をすることは大切なことです。摂取したエネルギー量は、カロリー計算機を用いることで簡単に求めることができます。



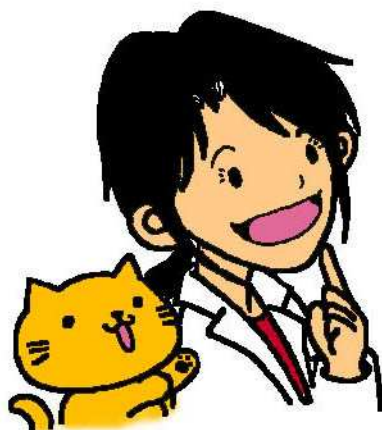
塩分計は、測定器の先を料理に触れさせ、測定ボタンを押すだけで手軽に塩分濃度が測れます。

### 【一日の摂取エネルギー設定法】

一般的な人の1日に必要なエネルギー量は、年齢や性別、運動量によっても変化します。ダイエットをする時も摂取エネルギーを抑えるのではなく、消費エネルギーが摂取エネルギーを上回るような運動を心がけましょう。

その人の体格と生活の内容によって、必要となるエネルギー量は変わってきます。求める方法はいくつかありますが、生活強度、性別、年齢、身長から求める方法を紹介します。

まず、となりのページにある表3をみて、自分の生活活動強度がⅠ～Ⅳのどこに当てはまるかを探してください。つぎに、表4で自分の生活活動強度と性別、年齢に対応する項目を探しましょう。あなたの身体が1日に必要としているエネルギー量の、めやすが分かります。



48歳で、  
幼児のお子さんがいらっしやらない専業主婦  
の方だったら、  
生活活動強度はⅡなので、  
一日の摂取エネルギーは1,750キロカロリーに  
なります。

生活活動強度	日常生活の例		職種の例
	生活動作	目安時間（時間）	
I (低い)	安静	12	一般事務、管理職、技術者、 幼児のいない専業主婦
	立つ	11	
	歩く	1	
II (やや低い)	安静	10	製造・加工業、サービス業、 販売員、幼児のいる主婦
	立つ	9	
	歩く	2	
III (適度)	安静	9	農業、漁業、建設作業員 (または、生活活動強度IIの人が、 一日1時間程度の運動をしている 場合。)
	立つ	8	
	歩く	6	
	速歩	1	
IV (高い)	安静	9	農繁期の農作業、林業、 プロスポーツ選手
	立つ	8	
	歩く	5	
	速歩	1	
	筋運動	1	

表3：生活活動強度の区分（めやす） (1)、3)より

年齢（歳）	生活活動強度							
	I(低い)		II(やや低い)		III(適度)		IV(高い)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
0～(月)	110～120 kcal/kg							
6～(月)	100 kcal/kg							
1～2	-	-	1,050	1,050	1,200	1,200	-	-
3～5	-	-	1,350	1,300	1,550	1,500	-	-
6～8	-	-	1,650	1,500	1,900	1,700	-	-
9～11	-	-	1,950	1,750	2,250	2,050	-	-
12～14	-	-	2,200	2,000	2,550	2,300	-	-
15～17	2,100	1,700	2,400	1,950	2,750	2,200	3,050	2,500
18～29	2,000	1,550	2,300	1,800	2,650	2,050	2,950	2,300
30～49	1,950	1,500	2,250	1,750	2,550	2,000	2,850	2,200
50～69	1,750	1,450	2,000	1,650	2,300	1,900	2,550	2,100
70以上	1,600	1,300	1,850	1,500	2,050	1,700	-	-
妊婦	+ 350 kcal							
授乳婦	+ 600 kcal							

表4：生活活動強度別エネルギー所要量（kcal/日） (3)より