

アスパークだより

10月1日発行
No.424 小池 郁

皆様に質問です。

普段の食事のカロリー気にされていますか？

今回は「カロリー」について調べてみました！

Q1 カロリーとは？

熱量（エネルギー）を表す単位です。
エネルギー（カロリー）摂取量は、食品に含まれる
炭水化物、たんぱく質、脂質の合計を表します。
この3つの栄養素をエネルギー源として
私たちは活動しています。



Q2 食べ物の比率の出し方は？

食べ物には栄養成分表示がありますよね。
それぞれの栄養素が何kcalなのか、そして全体の比率を出してみましょう。

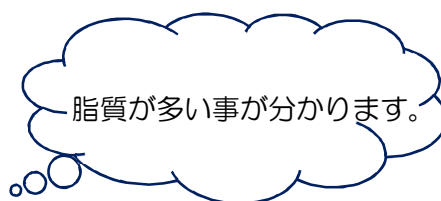
例＊カップラーメン 326kcal
炭水化物 42.2g たんぱく質 6.7g 脂質 14.5g

まず、エネルギーの数値を出します。

炭水化物（糖質）&たんぱく質 1g→4kcal ・ 脂質 1g→9kcal

これを用いると 炭水化物の割合は $42.2g \times 4kcal = 168.8kcal$
これに総エネルギーの 326kcal で割ると $168.8 \div 326 \times 100 = 51.8\%$
全て計算すると↓

栄養素	カロリー	比率
炭水化物	168.8kcal	51.8%
たんぱく質	26.8kcal	8.2%
脂質	130.5kcal	40%



裏面へ

Q3 どのように栄養を摂れば良いの？

比率の出し方をご説明しましたが、その都度栄養成分表示を見て計算するのは結構面倒ですよね…。

なので、主食のごはん・パン・麺類と肉類・魚類・野菜などのおかずの割合が1：1の同じ割合で摂る！と覚えておくと良いでしょう。

1日1800kcalとするならば1食600kcalに抑えればよいことになるので主食で300kcal おかずで300kcalを摂ると栄養バランスがよくなります。

ちなみに成人男性の1日に必要な摂取カロリー約2000kcal

成人女性の1日に必要な摂取カロリー約1800kcal

※身長や体重によって異なります。

Q4 摂取カロリーを基礎代謝量より減らせばすぐに痩せるの？

確かに痩せますが、エネルギー不足を招きます。

すると、十分に活動が出来なくなるため体調を崩す恐れがありますので絶対に避けましょう。

ダイエット中は、「1日に必要な摂取カロリー」よりもおおよそ300kcalほど落とすと良いとされていますよ！



◆最後に◆

栄養成分表示を見ることは良いことです。しかし数値ばかり気にしていると栄養バランスの乱れに繋がることもあります。

ほどほどの目安を定めたら食の「質」も意識して健康的な身体作り、ダイエットにつなげていきましょう！

参照 カロリーについて