

食事療法の実際

エネルギー摂取量

目標体重 × エネルギー係数

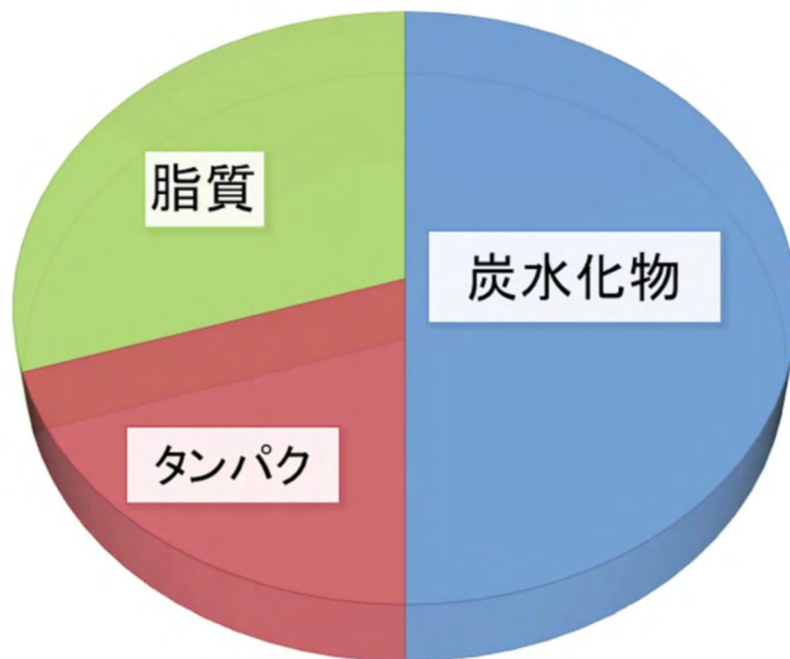
65歳未満
 $(身長)^2 \times 22$
65歳以上
 $(身長)^2 \times (22-25)$

軽い労作	25～30kcal
普通の労作	30～35kcal
重い労作	35kcal～



食事療法の実際

栄養素のバランス



炭水化物 40-60%

タンパク質 -20%

脂質 -20-30%





日常の活動

日常生活で結構カロリー消費している



20分で40kcal



30分で65kcal



20分で36kcal



1時間で85kcal



20分で27kcal



5分で10kcal



30分で70kcal



20分で60kcal