

適切な摂取エネルギー量

1日に必要なエネルギー量と計算方法

①標準体重の求め方

$$\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times 22 = \text{Kg}$$

②身体活動量の目安(標準体重1kgあたり)

軽労作	普通の労作	重い労作	肥満の人
デスクワークが多い人 主婦	立ち仕事が多い人	力仕事が多い人	BMI25以上の人
25~30kcal	30~35kcal	35kcal~	20~25kcal

日本糖尿病学会編・著:糖尿病治療ガイド2014-2015, P.39. 文光堂, 2014より作図改変

●適正エネルギー量の計算方法



$$\text{Kcal} = \text{① Kg} \times \text{② kcal}$$

1日に必要なエネルギー量 = 標準体重 × 身体活動量

身長 (cm)	理想体重 (kg)	カロリー (x 30 kcal)
160	56.3	1700
150	49.5	1500
140	43.1	1300

運動の種類

運動には、有酸素運動とレジスタンス運動があります。無理なく継続しやすい有酸素運動を中心に、筋力を向上させるレジスタンス運動も組み合わせて行うとより効果的です。運動と同様の効果が期待できる動きは、日常生活の動作の中にもありますので、ふだんから意識して行いましょう。

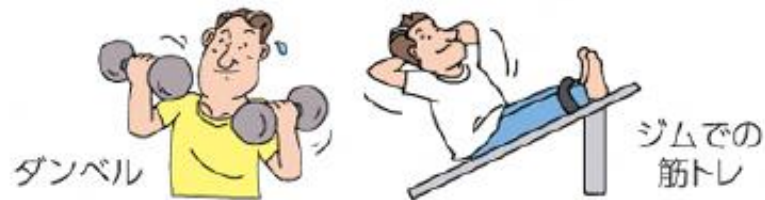
有酸素運動の例

体で酸素を使い、糖や脂肪を燃焼させる全身運動



レジスタンス運動の例

筋肉に負荷をかける動作を繰り返し、筋力アップを図る運動



日常生活に置き換えると



**水中歩行も
お勧めです!**

プールの中を歩く「水中歩行」は、有酸素運動とレジスタンス運動がミックスされた運動です。膝への負担が少なく、無理なく行えるため、関節痛のある人や太り気味の人にもお勧めです。

運動の強度と頻度

糖尿病の人は、あまりきつい運動でなく、中くらいの強さの運動を続けていくことが大切です。数回に分けてもかまいませんが、あまり短いと血糖改善や脂肪燃焼に対する効果が現れませんので、1回の運動は15分以上続けるようにしましょう。毎日が無理でも、1日おきでも効果があります。



どんな強さで?

「楽である」から「ややきつい」と感じる軽く息がはずむくらいの運動が効果的です。

※「きつい」と感じる場合は、強すぎる運動です。血糖値が上がることもあるので注意しましょう。



📍 心拍数の目安

50歳未満⇒1分間に100～120拍

50歳以上⇒1分間に100拍以内

いつ?

食後が望ましいですが、いつでもできるときに運動して、続けることが大切です。



どのくらい?

歩行運動の場合は、**1日15分～30分×2回。**

1日の運動量
(消費エネルギー)は、**160～240kcal** を目標に。

できれば毎日
(少なくとも週3日以上)
行いましょう。