



あなたの必要エネルギー量[kcal]

BMIは耳慣れない言葉ですか？それとも、御存じですか？

BMIとは、Body Mass Index（ボディマスインデックス）の略です。

日本の食事摂取基準（2020年版）では**体格の指標**とされていますが、生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」には**肥満度の国際的な指標**と表現されています。いずれも厚生労働省が関わっていますが、後者の表現にイラっとするのは私だけ？

私たち栄養サポートチーム（NST）では、BMIを用いて患者さんごとに必要な**総エネルギー[kcal]**を推定しています。

① まず、以下の推定式から**基礎代謝量[kcal]**を計算します。

男性： $66.5 + 13.75 \times \text{体重 [kg]} + 5.0 \times \text{身長 [cm]} - 6.76 \times \text{年齢 [歳]}$

女性： $655.1 + 9.56 \times \text{体重 [kg]} + 1.85 \times \text{身長 [cm]} - 4.68 \times \text{年齢 [歳]}$

これをHarris-Benedict（ハリス ベネディクト）式といいます。

欧米人データで得られた式のため、日本人には少し高めの結果になる傾向があります。そこで、得られた数値を0.8倍することで、日本人の理論値としています。

② 以下の表に示した**活動係数**と**傷害係数**を選択します。健康な人も対象です（表の太字）。

活動係数：活動量に応じて決定します。

傷害係数：疾患による身体ストレスの程度により決定します。

活動係数		傷害係数	
寝たきり	1.0～1.1	飢餓状態	0.6～0.9
ベッド上安静	1.2	手術（軽度）	1.1
ベッド外活動あり	1.3～1.4	手術（中等度）	1.3～1.4
一般活動（軽度）	1.5	手術（高度）	1.5～1.8
一般活動（中等度）	1.7	骨折	1.2～1.3
一般活動（重度）	1.9	ストレスなし	1.0

③ 次の式にあなた自身の数値を入れて計算してみてください。

総エネルギー＝基礎代謝量×0.8×活動係数×傷害係数

これで、あなたの必要エネルギー量を求めました。めでたし、めでたし。（裏へ）

と、簡単に終わる話ではありません。

①の式には、実際の体重ではなく、**標準体重**を入れて計算しています。

この標準体重とは、

$$\text{身長[m]} \times \text{身長[m]} \times 22$$

で計算します。この 22 が BMI の数値です。

このとき最も病気にかかりにくいとされており、標準体重を目標に設定するのは一理ある、と考えられています。改めて、計算しなおしてみてください。

一方、今の体重の BMI は、

$$\text{体重[kg]} \div \text{身長[m]} \div \text{身長[m]}$$

で計算できます。

参考までに、目標とする BMI の範囲(18 歳以上)を示します。

年齢(歳)	BMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~	21.5~24.9

下回っていれば「やせ」、上回っていれば「肥満」となります。



【最後に】

あくまで推定値であり、結果を過信しすぎてはいけません！！

日本の食事摂取基準(2020年版)にも、**真の必要エネルギー量**からズレがあることはやむを得ないとされています。それほど、必要エネルギー量には**個人差**があることが伺えます。

「私って太りやすい体質なのよ」とか、「やせの家系で…」とか、あなたが間違っていないのかもしれませんが。

今のところは、このやり方がよい、と信じられていても、画期的な推定式が登場し、そちらに置き換わっていくことも考えられます。

他にも、基礎代謝基準値を用いた式や、簡易式などもありますので、興味ございましたら、調べてみてください。