



1日に必要なエネルギーはどれくらい？ 自分に適した食事量を知る

VOL. 05

寒暖差が大きい時期ですが、体調を崩さずコンディションを整えられていますか？これまでコンディションを整えるための食事バランスや体調の振り返りを中心にお伝えしてきました。今回はより自分に適した食事を知るために、まずは基本のエネルギー量について考えてみましょう。

アスリートと一般の人の大きな違いはやはり“活動量！！”この活動量の違いによってどれくらい食事の量が変わるのか、実際のワークシートを活用しながら確認してみてくださいね。



STEP 01 1日のエネルギー消費量と内訳を知る

基本的には1日のエネルギー消費量に見合った食事を摂る必要があります。エネルギー消費に関わるのは

1. 基礎代謝量
2. 活動量
3. 食事誘発性熱産生

の3つがあります。アスリートは筋肉量が多いため基礎代謝量が多く、トレーニングによってたくさんのエネルギーを消費し、必要なエネルギー量も多くなります。

食事誘発性
熱産生
約10%

活動代謝
約30%

基礎代謝
約60%

基礎代謝

覚醒した状態で何もしなくても消費するエネルギー量

身長・体重・年齢・性別・筋量など影響を受ける

活動代謝

METs(メッツ)

どんな活動(生活活動、運動)を、何分した？

STEP 02 1日に必要なエネルギー量を計算してみる

それでは、どれくらいのエネルギー(kcal)が必要なのか、実際に自分の身体に合わせて計算してみましょう。今回はJISS式と呼ばれるアスリート向けの計算式をご紹介します¹⁾。身体活動レベルは右の表を参考にしましょう。

推定エネルギー必要量(kcal/日)

$$= 28.5 \times \text{除脂肪体重(kg)} \times \text{身体活動レベル(PAL)}$$

※ 除脂肪体重 = 体重(kg) - (体重 × 体脂肪率)

種目系分類別 PAL

種目 カテゴリー	期分け	
	オフトレーニング期	通常トレーニング期
持久系	1.75	2.50
瞬発系	1.75	2.00
球技系	1.75	2.00
その他	1.50	1.75

例

男子 体重70kg 体脂肪率10%
サッカー選手の場合

$$\text{除脂肪体重 } 70\text{kg} - (70\text{kg} \times 0.1) = 63\text{kg}$$

● オフ期 → $28.5 \times 63\text{kg} \times 1.75 = 3,124\text{kcal}$

● 通常トレーニング期 → $28.5 \times 63\text{kg} \times 2.0 = 3,591\text{kcal}$

References

1) 小清水孝子, 柳沢香絵, 横田由香里: スポーツ選手の栄養調査・サポート基準値策定及び評価に関するプロジェクト報告, 栄養学雑誌, 64, 205-208(2006)

《免責事項》弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した二様に關連して、ご利用される方が不利益を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に告知することなく、変更、修正し、また削除することがあります。