

参考表 2 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

| 性別                     | 男性    |       |       | 女性    |       |       |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 身体活動レベル <sup>1</sup>   | 低い    | ふつう   | 高い    | 低い    | ふつう   | 高い    |
| 0～5 (月)                | —     | 550   | —     | —     | 500   | —     |
| 6～8 (月)                | —     | 650   | —     | —     | 600   | —     |
| 9～11 (月)               | —     | 700   | —     | —     | 650   | —     |
| 1～2 (歳)                | —     | 950   | —     | —     | 900   | —     |
| 3～5 (歳)                | —     | 1,300 | —     | —     | 1,250 | —     |
| 6～7 (歳)                | 1,350 | 1,550 | 1,750 | 1,250 | 1,450 | 1,650 |
| 8～9 (歳)                | 1,600 | 1,850 | 2,100 | 1,500 | 1,700 | 1,900 |
| 10～11 (歳)              | 1,950 | 2,250 | 2,500 | 1,850 | 2,100 | 2,350 |
| 12～14 (歳)              | 2,300 | 2,600 | 2,900 | 2,150 | 2,400 | 2,700 |
| 15～17 (歳)              | 2,500 | 2,850 | 3,150 | 2,050 | 2,300 | 2,550 |
| 18～29 (歳)              | 2,250 | 2,600 | 3,000 | 1,700 | 1,950 | 2,250 |
| 30～49 (歳)              | 2,350 | 2,750 | 3,150 | 1,750 | 2,050 | 2,350 |
| 50～64 (歳)              | 2,250 | 2,650 | 3,000 | 1,700 | 1,950 | 2,250 |
| 65～74 (歳)              | 2,100 | 2,350 | 2,650 | 1,650 | 1,850 | 2,050 |
| 75 以上 (歳) <sup>2</sup> | 1,850 | 2,250 | —     | 1,450 | 1,750 | —     |
| 妊婦(付加量) <sup>3</sup>   |       |       |       | +50   |       |       |
| 初期                     |       |       |       | +250  |       |       |
| 中期                     |       |       |       | +450  |       |       |
| 後期                     |       |       |       |       |       |       |
| 授乳婦(付加量)               |       |       |       | +350  |       |       |

<sup>1</sup> 身体活動レベルは、「低い」、「ふつう」、「高い」の3つのカテゴリーとした。

<sup>2</sup> 「ふつう」は自立している者、「低い」は自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。「低い」は高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

<sup>3</sup> 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行う必要がある。

注1: 活用に当たっては、食事評価、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は体重の変化又はBMIを用いて評価すること。

注2: 身体活動レベルが「低い」に該当する場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。