

やまいのはなし

2019年8月号

内科・循環器内科・リハビリテーション科

森 医 院

<http://www.moriiin.com/>

〒500-8322 岐阜県岐阜市香取町 3-48 TEL : 058-251-4452

院長のブログ

<http://blog.livedoor.jp/moriiin5656/>

ケータイ版はこちら→



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

Pickup!

本編のその前に...

炭水化物 1g = 4Kcal | たんぱく質 1g = 4Kcal | 脂質 1g = 9Kcal |
1単位 = 80Kcal

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

自分の労作は下の表のどれにあたるか考える。

軽労働	事務職など 25~30Kcal
中労働	外歩きが多い営業職など 30~35Kcal
重労働	農業、建設作業員など 35~ Kcal

標準体重にそのカロリーをかけると、1日の摂取カロリーが算出されます。

例 50kgの人 × 30Kcal = 1500Kcal
60kgの人 × 30Kcal = 1800Kcal