

☆ 日常生活に必要なエネルギー量の食事を摂取しましょう。

糖尿病の食事療法は、良好な血糖コントロールを保ちながら、さまざまな合併症を防ぐことを目的としています。過食を避け、偏食をせずに毎日正しい食事をするようにしましょう。

$$\text{摂取エネルギー量 (kcal) } \star = \text{目標体重 (kg) } \clubsuit \times \text{エネルギー係数 (kcal/kg) } \blacklozenge$$

☆ あなたの1日の適正な摂取エネルギー量を計算してみましょう。

$$\text{(kcal)} = \text{(kg)} \times \text{(kcal/kg)}$$



♣ 目標体重(kg)

65歳未満 : [身長(m)]² × 22
65歳～74歳 : [身長(m)]² × 22～25
75歳以上 : [身長(m)]² × 22～25

◆ エネルギー係数(kcal/kg)の目安

① 軽労働者(デスクワーク主体, 大部分が座位の静的活動)



: 25～30kcal

② 中労働者(立ち仕事主体, 座位中心だが通勤・家事・軽い運動を含む)

: 30～35kcal



③ 重労働者(力仕事主体, 活発な運動習慣がある)



: 35kcal～