

◎ 「日本人の食事摂取基準（2005年版）」からみるエネルギー量の算出方法

1日に必要なエネルギー量（kcal/日）

= 体重（kg） × 基礎代謝基準値（kcal/kg/日） × 身体活動レベル

現在の体重が**標準体重**よりも重い場合は、**目標体重**で計算します。

◎ **BMI22** が統計的にみて一番病気にかかりにくい体型です。

標準体重（kg） = 身長（m） × 身長（m） × 22

目標体重は現在の体重を考慮して、あまり大きな差がないようにします。
例えば、現在の体重が 90 kg で標準体重が 63 kg の場合、目標体重は 85kg にする…という具合です。

表◎-1 基礎代謝基準値（kcal/kg/日）

年齢区分	男性	女性
18～29 歳	24.0	23.6
30～49 歳	22.3	21.7
50～69 歳	21.5	20.7
70 歳以上	21.5	20.7

表◎-2 身体活動レベル

年齢区分	低い	ふつう	高い
18～29 歳	1.50	1.75	2.00
30～49 歳	1.50	1.75	2.00
50～69 歳	1.50	1.75	2.00
70 歳以上	1.30	1.50	1.70

低 い：生活の大部分が座位で静的な活動が中心
ふつう：座位中心の仕事だが職場内での移動、立位での作業・接客、あるいは通勤・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
高 い：移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは余暇に活発な運動習慣を持っている場合

◎ 例①：身長 170 cm、体重 70 kg、35 歳、男性、事務職の場合

$1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 \text{ kg}$ （標準体重）

$63.58 \text{ kg} \times 22.3 \times 1.75 = 2481.2 \div 2500 \text{ kcal}$

◎ 例②：身長 165 cm、体重 82 kg、50 歳、男性、ガードマンの場合

$1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.895 \text{ kg}$ （標準体重）

…現在の体重を考慮して目標体重を 75 kg とすると、

$75 \text{ kg} \times 21.5 \times 2 = 3225 \div 3200 \text{ kcal}$

あなたの 1 日に必要なエネルギー量は？

体重 kg × 基礎代謝基準値 kcal/kg/日 × 身体活動レベル

（表◎-1 より） （表◎-2 より）

= kcal

⑦ 「間食・おやつエネルギー量」

○ おおよその目安です。種類や大きさによってエネルギー量は異なります。



⑧ 「ストレスチェックシート」

A あなたの仕事について、あてはまるところに○をつけてください。

1. 時間内に仕事が処理しきれない	そうだ	まあそうだ	ちがう
2. 仕事中はかなり緊張している	そうだ	まあそうだ	ちがう
3. 身体を大変よく使う仕事だ	そうだ	まあそうだ	ちがう
4. 自分のペースで仕事ができる	そうだ	まあそうだ	ちがう
5. 職場の雰囲気は良い	そうだ	まあそうだ	ちがう
6. 仕事の内容は自分に合っている	そうだ	まあそうだ	ちがう

B 最近 1 か月間のあなたの状態について、あてはまるところに○をつけてください。

1. 仕事以外に自分自身のことなどで悩みや心配事がある	よくあてはまる	どちらかといえばあてはまる	あまりあてはまらない
2. 家族や友人のことなどで悩みや心配事がある	よくあてはまる	どちらかといえばあてはまる	あまりあてはまらない

C 最近 1 か月間のあなたの状態について、あてはまるところに○をつけてください

心理状況	1. イライラしている	よくあった	ときどきあった	ほとんどなかった
	2. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	よくあった	ときどきあった	ほとんどなかった
	3. 不安だ	よくあった	ときどきあった	ほとんどなかった
	4. 落ち着かない	よくあった	ときどきあった	ほとんどなかった
	5. ゆうつだ	よくあった	ときどきあった	ほとんどなかった
	6. 何をするのも面倒だ	よくあった	ときどきあった	ほとんどなかった
身体状況	7. よく眠れない	よくあった	ときどきあった	ほとんどなかった
	8. 食欲がない	よくあった	ときどきあった	ほとんどなかった
	9. 頭痛、腰痛、肩こり、目の疲れなどの体調不良がある	よくあった	ときどきあった	ほとんどなかった

D あなたはストレスを感じたとき、どのような気持ちになりますか。あてはまるところに○をつけてください。

1. (ストレスによる) この苦しみがずっと続くだろうと思う	はい	いいえ
2. (ストレスによる) その状況を考えないようにしようと思う	はい	いいえ
3. 状況を変えるため、積極的に自分で行動しようと思う	はい	いいえ
4. リラックス、あるいは気分転換をしようと思う	はい	いいえ
5. 家族や会社の人など誰かに相談しようと思う	はい	いいえ

(作成：東京都福祉保健局)



ストレスに早めに気づくことが大切です！！
まずは、あなたのストレス状態をチェックしてみましょう！！

チェックシートの [] に○をつけた数が A~D の項目ごとに何個あったか見てみましょう。

○の数：A が () 個 B が () 個

ストレスの原因

ストレスの原因は様々です。チェックシートでは仕事によるものを A、仕事以外のものを B として、どの部分にストレスの原因があるのかを見てきました。

○が 3 個以上*ついた方

精神的・身体的に疲労がたまっていく注意信号が点滅!!

➡ この信号を感じたら休みましょう。上手に休養をとることが疲れをためないコツです。

C の○の数：1~6 が () 個 7~9 が () 個

ストレスによる心と身体の反応

人によって様々な反応を現します。チェックシートでは心（心理状況）の反応を 1~6、身体の反応を 7~9 としています。

1~6 に○が 3 個以上*ついた方

心のエネルギーが少なくなったり、気持ちのコントロールがきかなくなる注意信号が点滅!!

7~9 に○がついた方

ストレスによる心の赤信号が身体の不調（注意信号）として現れています!!



➡ 気持ちや身体の変化に日頃から注意して、「ここが限界」という身体の注意信号を見逃さずに、上手に休養をとったり、気分転換を図りましょう。

D の○の数：() 個

ストレスとの付き合い方

ストレスの受け止め方は人によって違います。チェックシートでは「否定的な物事の捉え方(1)」や「逃避的な行動(2)」、「積極的な問題解決(3, 4)」、「サポートの利用(5)」について見てきました。

○が 2 個以上*ついた方

ストレスを重く受け止めて、ストレス反応を大きくしてしまう傾向があります。

☀️ ストレスと **もっと** 上手に付き合うには… ☀️

まずはストレスの原因を取り除くことが大切。でも、簡単には解決できないことが多い…

- ① ストレスの原因から身をかかわす⇒リラックスできる時間を持って心身を充電!
- ② 他の人に相談する⇒一人で解決できないことも、話すことで発散できたり、解決につながることもあります。相談できる人を見つけましょう。
- ③ 物事を否定的、悲観的に捉えがちな方は、考え方の癖を変えていきましょう。

*記載している数値はあくまでも“めやす”です

ストレスの原因

ストレスによる心と身体の反応

ストレスとの付き合い方

