

資料 8

運動の消費エネルギーを計算しよう

バレー部 名前 _____

1 食事摂取基準（2010 日本人の食事摂取基準による）

年齢 性別 身体活動レベル II ふつう \longrightarrow A エネルギー必要量

エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量（kcal／日）

性別	男性			女性		
	12～14（歳）	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250
15～17（歳）	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500

2 運動による消費エネルギー

※ メッツは、身体活動の強度を表す単位で、運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを示すもの。

	メッツ	時間	体重	消費エネルギー
準備運動	3	$\times (30 \text{ 分} \div 60)$	\times <input type="text"/>	$=$ <input type="text"/> kcal
練習	6	$\times (180 \text{ 分} \div 60)$	\times <input type="text"/>	$=$ <input type="text"/> kcal
整理運動	3	$\times (10 \text{ 分} \div 60)$	\times <input type="text"/>	$=$ <input type="text"/> kcal

合計 分 B Kcal

3 エネルギー必要量

C kcal = A kcal + B kcal

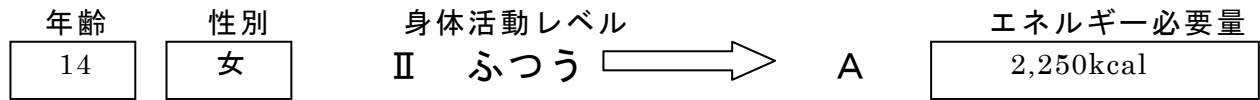
4 1食分のカロリー

D kcal = C kcal \div 3食

運動の消費エネルギーを計算しよう(例)

バレー部 名前 坂下 二美

1 食事摂取基準 (2010 日本人の食事摂取基準による)



エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
12~14 (歳)	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
15~17 (歳)	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500

2 運動による消費エネルギー

※ メッツは、身体活動の強度を表す単位で、運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを示すもの。

	メッツ	時間	体重	消費エネルギー
準備運動	3	× (30分 ÷ 60)	× 50kg	= 75 kcal
練習	5	× (180分 ÷ 60)	× 50kg	= 750 kcal
整理運動	3	× (10分 ÷ 60)	× 50kg	= 25 kcal

合計 分 B Kcal

3 エネルギー必要量

C kcal = A kcal + B kcal

4 1食分のカロリー

D kcal = C kcal ÷ 3食

