

体重減量の目安

たとえば、現体重**80kg**の方が**3%** (3~6カ月間) 減量するには・・・



90日間の減量目標

$$\text{現在の体重 (80) kg} \times 0.03 = \text{(2.4) kgが目標}$$

90日間のカロリー減目標

$$\text{(2.4) kg} \times 7,000\text{kcal} = \text{(16,800) kcal}$$

1日あたりのカロリー減目標


$$\text{(16,800) kcal} \div 90\text{日} = \text{(186) kcal}$$

年代別目標体重

目標体重の設定

$$\begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \times 22^*$$

=

$$\boxed{} \text{ kg}$$


65歳未満	身長(m) ² ×22
前期高齢者(65～74歳)	身長(m) ² ×22～25
後期高齢者(75歳以上)	身長(m) ² ×22～25

*後期高齢者は現体重に基づき、フレイル、(基本的)ADL低下、併発症、体組成、身長短縮、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。