

表 2 : おもな食品のエネルギー計算 (100g) ⁽¹⁾

食品	区分	タンパク質	脂質	炭水化物	合計
精白米	含有量	6.1 g	0.9 g	77.1 g	
	換算係数	3.96	8.37	4.20	
	エネルギー	24 kcal	8 kcal	324 kcal	356 kcal
牛肉 (肩・あぶらみつぎ和牛)	含有量	17.7 g	22.3 g	0.3 g	
	換算係数	4.22	9.41	4.11	
	エネルギー	75 kcal	210 kcal	1 kcal	286 kcal
ダイズ (ゆで)	含有量	16.0 g	9.0 g	9.7 g	
	換算係数	4.00	8.46	4.07	
	エネルギー	64 kcal	76 kcal	40 kcal	180 kcal

表 3 : 栄養素の燃焼に関する値⁽¹⁾

	タンパク質	脂質	糖質
呼吸比(RQ)	0.801	0.707	1.000
1 g あたりの酸素消費量(L)	0.966	2.019	0.829
1 g あたりの二酸化炭素発生量(L)	0.774	1.427	0.829
1 g あたりのエネルギー発生量(kcal)	4.32	9.46	4.12
消費酸素 1 L あたりのエネルギー発生量(kcal)	4.49	4.69	5.05

表 4 : 基礎代謝量⁽¹⁾

性別	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1~2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3~5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6~7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8~9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10~11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12~14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410
15~17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18~29	24.0	63.2	1,520	22.1	50.0	1,110
30~49	22.3	68.5	1,530	21.7	53.1	1,150
50~69	21.5	65.3	1,400	20.7	53.0	1,100
70以上	21.5	60.0	1,290	20.7	49.5	1,020

(厚生労働省：日本人の食事摂取基準 2015 年版による)