

なかしよく  
**外食・中食を選ぶ前に、  
まずは自分に必要な  
カロリーを知りましょう！**



株式会社リンクアンドコミュニケーション  
事業開発マネジャー、管理栄養士

佐々木 由樹

【ささき・ゆき】2003年女子栄養大学栄養学部卒業。2005年、株式会社創健ピーマップ設立（代表取締役）。2014年東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻卒業後に現職。

**外食・中食は、  
もはや食生活の一部？**

皆さんは日頃、どのような食生活をされていますか？ 1日3食、自炊されている方もいると思いますが、私の場合1日2食は外食か中食（調理済み食品）です。スーパーやコンビニ、商店街で売っている惣菜は見ていると楽しいですし、何よりも食事の準備の時間になります。また、私の勤務地周辺は美味しい外食の店が多く、仕事仲間と一杯やって帰宅することもしばしばです。

平成29年『国民健康・栄養調査』（厚生労働省）の結果によると、外食もしくは中食を食べる人の割合は、朝食で7・5%、昼食で16・3%、夕食で9・4%でした。昼食では6人に1人、夕食では10人に1人が外食か中食を利用しているという実態からは、外食・中食が私たちにとって身近な存在になっていることがうかがえます。

外食や中食が多いと不健康になると勘違いされている方がいるかもしれませんが、外食・中食だって選び方次第で健康食にすることがができます。そこでこのシリーズでは、健康的な外食・中食の選び方をお伝えしていきます。

**あなたに必要なカロリーは？**

外食・中食に限らず、健康的な食事を考えていく上で最初に意識するのが「カロ

リー」です。まずは自分にとって1日にどれくらいのカロリーが必要なのか、計算していきましょう。

次ページをご覧ください。ステップ1〜4を順に計算していくと、あなたのおおよその「1日分の消費カロリー」が分かります。その消費カロリーと同じカロリーを摂取しなければ現在の体重をキープでき、少なければ痩せ、反対に多ければ太っていくこととなります。

これをもとに「1日分の摂取カロリー」は、体重をキープしたい方は消費カロリーのそのままの数値、痩せたい方は消費カロリーより200〜400kcal減らした数値、太りたい方は消費カロリーに200〜400kcalプラスした数値が目安となります。

次に外食・中食の場合の「1食分の摂取カロリー」の目安を考えてみましょう。1日に3食を均等に食べている人は3分の1が1食分の摂取カロリーの目安になります。均等でない方は、だいたいご自分の食べている割合で、1食分の摂取カロリーの目安を決めてください。人によって1日分の摂取カロリーは違うものです。また、同じ人でも、体重を減らしたい時期とキープしたい時期とでは、1日分の適切な摂取カロリーは異なります。自分の体調をコントロールする上で、おおまかに摂取カロリーを把握しておくことが大切なのです。

近年、外食のメニュー表やお惣菜など中食のパッケージにもカロリー表示が増えていますので、上手に活用しましょう。

## 1日分の消費カロリーの計算式

STEP 1

次の表の中から、あなたの「**基礎代謝基準値**」を探します。

年齢区分	男性	女性
18～29歳	24.0	22.1
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7



出典：厚生労働省『日本人の食事摂取基準』（2015年版）より抜粋

STEP 2

「**基礎代謝量**」を計算します。

$$\text{基礎代謝基準値} \times \text{体重 (kg)} = \text{基礎代謝量 (kcal)}$$

STEP 3

次の表の中から、あなたの普段の生活にもっとも近い「**身体活動レベル**」を選びます。

身体活動レベル（係数）	低い（1.5）	ふつう（1.75）	高い（2.0）
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、 静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

出典：厚生労働省『日本人の食事摂取基準』（2015年版）

STEP 4

「**1日分の消費カロリー**」を計算します。

$$\text{基礎代謝量 (kcal)} \times \text{身体活動レベルの係数} = \text{1日分の消費カロリー (kcal)}$$

## 1日分の摂取カロリーの目安

体重を維持したい方 → 1日分の消費カロリーの**そのままの数値**

痩せたい方 → 1日分の消費カロリーから**200～400kcal減らした数値**

太りたい方 → 1日分の消費カロリーに**200～400kcalプラスした数値**

計算例

45歳・男性  
職種：事務職  
体重：75kg  
「痩せたい」

STEP 1 基礎代謝基準値 22.3

STEP 2 基礎代謝量  $22.3 \times 75 \text{ (kg)} = 1672.5 \text{ (kcal)}$

STEP 3 身体活動レベル 低い (1.5)

STEP 4 1日分の消費カロリー  $1672.5 \text{ (kcal)} \times 1.5 = 2508.75 \text{ (kcal)}$

1日分の摂取カロリーの目安

$$2508.75 \text{ kcal} - 400 \text{ kcal} = 2108.75 \text{ kcal}$$

約 2100 kcal

痩せたい

