

自分の体格と必要な栄養量を知ろう!

自分の体格を知りましょう

こまめに体重を計り、注意するようにしましょう。

標準体重の算出方法

標準体重 (IBW) ▶ 身長 m × 身長 m × 22 = kg

標準体重比 (%IBW) ▶ 体重 kg ÷ 標準体重 kg × 100 =

(例) 170cm、55kgの方の場合

標準体重 1.7m × 1.7m × 22 = 63.58kg

標準体重比 55kg ÷ 63.58kg × 100 = 86.5 (軽い栄養不良)

標準体重比 (%IBW)の数値

>110
以上

109~
90

89~
80

79~
70

<69
(69以下)

評価

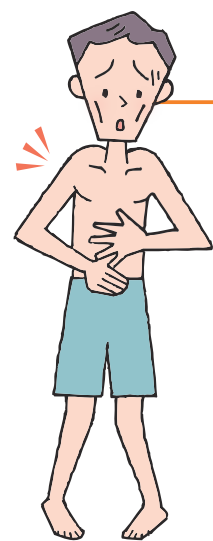
肥満

普通体重

軽い
栄養不良

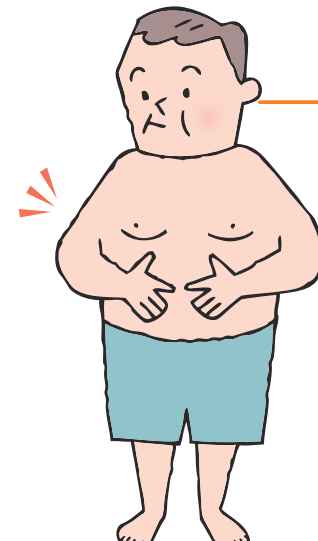
中等度の
栄養不良

重い
栄養不良



やせ

呼吸筋もやせて呼吸がしにくくなり、息切れが改善しにくくなります。入院した場合には入院期間が長くなります。



肥満

内臓脂肪の蓄積は横隔膜の運動を低下させるため、呼吸がしづらくなり、息苦しくなります。また、高血圧や糖尿病などを併発する恐れもあります。

1日に必要な栄養量を知りましょう

呼吸筋に負荷がかかっているため、たとえ安静にしているでも

1日当たりの呼吸だけに要するエネルギーは健康な人に比べて数倍以上となり、

重症化すると10倍にもなるといわれています。(※咳1回で2kcalのエネルギーを消費します。)

1日に必要なエネルギー量の算出方法

標準体重 kg × 35kcal/kg = kcal

※標準体重にかけるカロリーは症状によって幅があります。指導内容によって30~40kcal/kgの間で調整してください。

筋タンパクの保持には十分なたんぱく質をとる必要があります。

1日に必要なたんぱく質量の算出方法

標準体重 kg × 1.5g/kg = g

▶ 体格と栄養量は下記表を目安にすることもできます

体格

身長 (cm)	140	145	150	155	160	165	170	175	180
やせすぎ (kg以下)	39.1	42.0	44.9	48.0	51.1	54.4	57.7	61.2	64.7
標準 (kg)	43.1	46.3	49.5	52.9	56.3	59.9	63.6	67.4	71.3
太りすぎ (kg以下)	48.9	52.5	56.1	59.9	63.8	67.9	72.1	76.4	80.8

栄養量

身長 (cm)	140	145	150	155	160	165	170	175	180
1日に必要なエネルギー量 (kcal)	1,500	1,600	1,700	1,850	2,000	2,100	2,200	2,350	2,500
1日に必要なたんぱく質量 (g)	65	70	75	80	85	90	95	100	105

※上の表でやせすぎに該当した場合は下の表で示されたエネルギー量、たんぱく質量よりも多く栄養をとるようにしましょう。詳しくはかかりつけの医師または栄養士へご相談ください。

健康管理は、継続的な計測と記録が大事です。
P10の「自己管理シート」を使って始めてみましょう!