

● 解説

Harris-Benedict式計算

必要エネルギー量 (kcal/日) = 基礎エネルギー量 × 活動係数 × ストレス係数

簡易式計算

必要エネルギー量 (kcal/日) = 25~30kcal × 体重

など、計算式はたくさんあるのですが、

ざっくり

# 30kcal/kg

と覚えると簡単だぶ〜！

ここで、よく質問されるのは

どの時点の体重で考えたらいいですか？ なんだぶ。

**Aさんの必要エネルギー量**

体重54kg × ( ) kcal = ( ) kcal / kg / 日

ただし、半年前には60kg。

体重60kg × ( ) kcal = ( ) kcal / kg / 日

Aさんの必要エネルギー量

体重54kg × ( 30 ) kcal = ( 1,620 ) kcal / kg / 日

ただし、半年前には60kg。

体重60kg × ( 30 ) kcal = ( 1,800 ) kcal / kg / 日

180 kcal / kg / 日 の違いがあるぶ。

## point

患者の目標とする体重を設定して計算するとよいだぶ。  
「いちばんよかったころの体重は？」「ここ3年くらいの体重は？」という具合に患者や家族から情報を得て、必要量を算出するとよいだぶ。

