

■基礎代謝量 計算式（理想値）

男性： $66 + (13.7 \times \text{体重kg}) + (5.0 \times \text{身長cm}) - (6.8 \times \text{年齢})$

女性： $665 + (9.6 \times \text{体重kg}) + (1.7 \times \text{身長cm}) - (7.0 \times \text{年齢})$

例) 男性： 身長180cm, 体重70kg, 年齢30歳 $66 + (13.7 \times 70) + (5 \times 180) - (6.8 \times 30) = 1721 \text{ kcal}$

例) 女性： 身長160cm, 体重55kg, 年齢30歳 $665 + (9.6 \times 55) + (1.7 \times 160) - (7 \times 30) = 1255 \text{ kcal}$

■1日の消費エネルギー量 計算式（予想）

1日の消費エネルギー量 = 基礎代謝量kcal \div 0.6

■1日の平均基礎代謝量・平均消費エネルギー量

単位：kcal

年齢	男性		女性	
	基礎代謝量	消費エネルギー	基礎代謝量	消費エネルギー
20～29	1540	2550	1209	2000
30～39	1516	2500	1190	2000
40～49	1463	2400	1171	1950
50～59	1391	2300	1125	1850
60～64	1320	2100	1075	1750
65～69	1269	2100	1045	1700

■標準体重 計算式

標準体重 = (身長m \times 身長m) \times 22

■肥満度 計算式（成人男女）

肥満度 = (実測体重kg - 標準体重kg) \div 標準体重kg \times 100

- 20%未満 : 痩せすぎ
 - 20%～10%未満 : 正常
 10%以上～20%未満 : 軽肥満
 20%以上 : 肥満

■BMI値 計算式

BMI = 体重kg \div (身長m \times 身長m)

18.5未満 : やせ
 18.5～25未満 : 標準
 25～30未満 : 肥満
 30以上 : 高度肥満