

目安栄養量電卓

献立プロットライト・献立プロットミドル・献立プロットオール・eプロットに付属する機能です。

目安栄養量電卓フォーム

※生年月日・性別・身長・体重は必須入力項目です。

生年月日 昭和33年09月07日

年齢 47才 性別 男性

身長値選択
 実測身長 157.0 cm
 推定身長1 cm
 推定身長2 cm

体重値選択
 実測体重 40.0 kg
 理想体重 54.2 kg
 推定体重1 kg
 推定体重2 kg

身長、体重が実測できない場合の条件入力
 膝高 cm
 下腿周囲長 cm
 上腕周囲長 cm
 肩甲骨下部皮下脂肪厚 mm
 上腕三頭筋皮下脂肪厚 mm
 活動係数 安静 1.0
 ストレス係数 1.0

尿量から水分量計算
 尿量 1000 ml 体温 38.0 C
 ① 1,640.0 ml ② 1,500.0 ml

選択された身長・体重値の場合
 選択された身長値 157.0 cm
 選択された体重値 40.0 kg
 BMI 16.2
 基礎代謝量 1,083 kcal
 目安エネルギー量 1,083 kcal
 目安たんぱく質量 45.1 g
 目安水分量 1,400.0 ml
 目安脂質量 27.1 g
 目安糖質量 164.7 g

BMIから体重を計算した場合
 選択された身長値 157.0 cm
 体重値 45.6 kg
 BMI入力 18.5
 基礎代謝量 1,160 kcal
 目安エネルギー量 1,160 kcal
 目安たんぱく質量 48.3 g
 目安水分量 1,596.0 ml
 目安脂質量 29.0 g
 目安糖質量 176.4 g

体重値入力の場合
 選択された身長値 157.0 cm
 体重値入力 46.0 kg
 BMI 18.7
 基礎代謝量 1,165 kcal
 目安エネルギー量 1,165 kcal
 目安たんぱく質量 48.6 g
 目安水分量 1,610.0 ml
 目安脂質量 29.1 g
 目安糖質量 177.2 g

エネルギー量入力の場合
 選択された身長値 157.0 cm
 体重値 45.0 kg
 BMI 18.3
 基礎代謝量 1,152 kcal
 エネルギー量入力 1,152 kcal
 目安たんぱく質量 46.0 g
 目安水分量 1,576.0 ml
 目安脂質量 28.8 g
 目安糖質量 175.2 g

※食事摂取基準の値(年齢別)

灰分	-	g
ナトリウム	-	mg
カリウム	2,000	mg
カルシウム	600	mg
マグネシウム	370	mg
リン	1,050	mg
鉄	7.5	mg
亜鉛	9.0	mg

※目安たんぱく質量 必要(目安)エネルギー量 ÷ 150(基本は150) × 6.25

銅	0.80	mg
マンガン	4.00	mg
レチノール	-	μg
カロテン	-	μg
レチノール当量	750	μg
ビタミンD	5	μg
ビタミンE	8.0	mg
ビタミンK	75	μg

※目安水分量 体重 × 35

ビタミンB1	1.40	mg
ビタミンB2	1.60	mg
ナイアシン	15.0	mg
ビタミンB6	1.40	mg
ビタミンB12	2.4	μg
葉酸	240	μg
パントテン酸	6.00	mg
ビタミンC	100	mg

飽和脂肪酸	-	g
不飽和一価	-	g
不飽和多価	-	g
コレステロール	749	mg
繊維水溶性	-	g
繊維不溶性	-	g
繊維総量	20.0	g
食塩相当量	9.9	g

体重値・身長値が実測できない場合の推定値を計算できます

計算で使用する身長値・体重値を選択することが出来ます

なりたい体重を計算できます

尿量から水分量を計算できます

BMIの入力で目安栄養量を計算できます

体重値の入力で目安栄養量を計算できます

食事摂取基準の表より数値を表示でき、5年後の数値の変更も可能です

エネルギー量の入力で目安栄養量を計算できます