

学習アプリ「ボナとペティの1DAYエネルギー計算機」について

一人ひとりの1日の消費カロリー(1日に使うエネルギー)を計算する学習アプリです。体重などの情報を入力して「じっとしていても使うエネルギー」(基礎代謝量)と「活動などで使うエネルギー」を算出し、2つの数値の合計が1日に使うエネルギーとして理解できます。

あなたが1日に使うエネルギーを調べます

年齢 えらんでください・オ

性別 男 女

体重 キログラム

1/6

自分の情報を入れてから計算するボタンをおして
ニヤ

結果発表

あなたが1日に使う
エネルギーの合計は

から
約 **2550** キロカロリー

活動などで使うエネルギー
約 **1060** キロカロリー

じっとしていても使うエネルギー
約 **1490** キロカロリー

2/6

みんな自分の1日の消費カロリーわかったかニヤ?
給食はほしい1700キロカロリーくらいニヤ。

ご利用上の注意点

- ・対象は、6～15才です。それ以外の年齢では計算できません。
- ・体重は2桁の整数で入力してください(10～99キログラム)。小数点以下は入力できません。
- ・計算結果は、あくまでも目安です。標準的な体格・体型の子どもを想定しているため、標準よりも大きかったり小さかったりする場合は正確な数値が算出できません。

※エネルギー量計算方法

- ・「じっとしていても使うエネルギー」は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」に掲載の基礎代謝基準値を元に計算しています。
- ・1日に2時間以上運動しない人の「活動などで使うエネルギー」は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の身体活動レベルⅡ(ふつう)に、エネルギー蓄積量を加算した数値を採用しています。
- ・1日に2時間以上運動する人の「活動などで使うエネルギー」は、サッカー、テニスなどのスポーツを2時間行った場合の活動量をメッツ(METs: 身体活動の強度を表す単位)を用いて算出した数値を、2時間以上運動しない人のエネルギー量に加算しています。

監修: 田中茂穂(国立健康・栄養研究所 栄養・代謝研究部 部長)