



## 1日に必要なカロリーは、大人と子どもでどうちがうの

### 1日に必要なカロリーは、人によってちがいます

1日に必要なカロリーは、大人と子どもでちがうだけでなく、男性と女性、年れい、身長、体重、職業などによっても、ちがってきます。

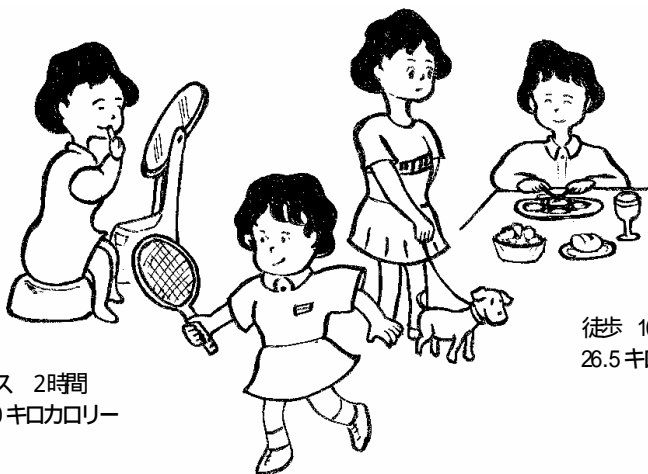
人間は、何もせずに寝ているだけでも、大人の男性で1日に約1200～1400キロカロリーのエネルギーが必要です。これを基礎代謝といって、わたしたちが生きていく上で、最低限必要なカロリーです。

日常生活では、食事をしたり、会社へ行ったりなど、いろいろな活動をするため、その上に女性なら600～900キロカロリー、男性なら900～1100キロカロリーをたしたのが、1日に必要なカロリーです。

大人と子どもでは、体の大きさもちがい、活動の内容も量もちがうため、1日に必要なカロリーもちがってくるのです。（監修・保志 宏）

### 活動に必要なカロリー（20才の女性の場合）

身じたく 30分  
40.4キロカロリー



テニス 2時間  
960.0キロカロリー

食事 30分  
39.3キロカロリー

徒歩 10分  
26.5キロカロリー

