



今回は **必要栄養量** 決定のプロセスを学びましょう。



まず、必要エネルギー量を計算しましょう。

必要エネルギー量 = 基礎代謝量 × 活動係数 × ストレス係数

- ・生命を維持するために必要なエネルギーのことです。
- ・身長・体重・年齢・性別よりハリス・ベネディクトの式を用いて、算出します

ベット上臥床
1.0
起床生活
1.2

手術：ヘモ→1.1
胃・大腸→1.2
炎症性腸疾患の急性期→1.3
体温：1.0℃上昇→0.2ずつup
(37℃:1.2、38℃:1.4、39℃:1.6)

<ハリス・ベネディクトの式>

男性：66.5+13.7W+5H-6.7A 女性：655.1+9.6W+1.8H-4.7A
 W：体重kg (やせ・肥満は標準体重) H：身長cm A：年齢

例) おなじみのT先生の必要量を計算してみましょう。

T先生は、身長：174cm、体重：72kg、60歳、男性です。

・基礎代謝量=66.5+13.7×72+5×174-6.7×60=1521kcal

・必要エネルギー量=1521×*1.4×1.0=2129kcal *院内を飛び回っているため、活動係数は多めです。

次は、必要たんぱく質量の算出です。

必要たんぱく質量=0.8~1.0g/体重kg
 (侵襲が大きくなると必要なたんぱく質は増加します)

T先生の場合：0.8~1.0×72kg=58~72g (約60~70g)

つまり一日に卵1個、魚1切れ、豚肉100g、豆腐1/3丁程度摂取すれば、64.6gのたんぱく質が摂取できます。

(ご飯200g×3回で15gのたんぱく質も含まれます。)

最後に、水分、塩分も算出します。

水分=30~40ml×体重kg(必要エネルギー量と同じくらいの値になります)
 塩分は男性9g、女性7.5g以下を目標とします

T先生の場合：水分：30~40×72kg=2160~2880 (約2L~3L)

塩分：9g (小さじ1と4/5杯)

注) アルコールは水分ではありません

必要栄養量は、栄養管理計画書作成時に、患者さん一人ひとりに算出していますが、

計算値と実際に食べれる量は異なりますので、相談の上、実情に合わせて提供しています。

