

※栄養指導指示書の参考資料

1 エネルギー量

(1)日本人の食事摂取基準による推定エネルギー必要量 (kcal/日) の目安

身体活動レベル <sup>※1</sup>	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18~29 (歳)	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30~49 (歳)	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50~64 (歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65~74 (歳)	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75以上 (歳) <sup>※2</sup>	1,850	2,250	—	1,450	1,750	—

※1 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとした。

「低い」は、生活の大部分が座位で静的な活動が中心の場合。

「ふつう」は、座位中心の仕事だが、職場内での稼働や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合。

「高い」は、スポーツ等における活発な運動習慣を持っている場合。

※2 「低い」は自宅にいてほとんど外出しない者。

「ふつう」は自立している者。

○出典「日本人の食事摂取基準 2025」参考表 2 推定エネルギー必要量 p78 を一部改変

(2)疾患を有する者のエネルギー摂取量の目安【糖尿病の食事療法の場合】

$$\text{エネルギー摂取量 (kcal/日)} = \text{目標体重 (kg)} \times \text{エネルギー係数 (kcal/kg)}$$

●目標体重 (kg) の目安

65歳未満	[身長 (m)] <sup>2</sup> × 22
65歳から74歳	[身長 (m)] <sup>2</sup> × 22~25
75歳以上	[身長 (m)] <sup>2</sup> × 22~25

●エネルギー係数 (kcal/kg) の目安

軽い労作 (大部分が座位の静的活動)	25~30
普通の労作 (座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む)	30~35
重い労作 (力仕事、活発な運動習慣がある)	35~

○出典「糖尿病診療ガイドライン 2019」日本糖尿病学会 編・著 p34-35 から一部抜粋

2 たんぱく質・食塩・カリウム量

(1) CKD (慢性腎臓病) のステージ<sup>※3</sup>による食事療法基準

ステージ (eGFR <sup>※4</sup> )	エネルギー (kcal/kg体重/日)	たんぱく質 (g/kg体重/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
ステージ1 (GFR ≥ 90)	25~35	過剰な摂取をしない	<6.0	制限なし
ステージ2 (GFR 60~89)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージ3a (GFR 45~59)		0.8~1.0		制限なし
ステージ3b (GFR 30~44)		0.6~0.8		≦2,000

※3 CKD ステージとは、腎臓の機能がどの程度低下しているかを示した指標。

※4 eGFR (推算糸球体ろ過量) とは、腎臓がどれくらい血液をきれいにできるかを示した数値。

○出典「慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版」日本腎臓学会 (CKD 診療ガイド 2024) p56 から一部抜粋

(2)日本人 (18 歳以上) の食事摂取基準による食塩相当量の目標量

男性	女性	高血圧及び慢性腎臓病 (CKD) の 重症化予防のための量 (※男女共通)
7.5g/日未満	6.5g/日未満	6g/日未満

○出典「日本人の食事摂取基準 2025」ナトリウムの食事摂取基準 p306 から一部抜粋