

イ 1歳以上15歳未満

$$A_2 = W \times x_2$$

ウ 15歳以上

○ 生活活動強度がⅠとⅡの場合は「Ⅰ」に同じ

○ 生活活動強度がⅢとⅣの場合

身体活動の増大に伴ってエネルギー消費が増加した場合、増加エネルギーの約10～15%をたん白質で供給するのが望ましいとされている。

そこで中間値として12.5%を用いて次の式により求めた。

$$A_2 = W \times x_2 + (A_1 - A_1') \times 0.125 \div 4$$

ただし

W：個人の体重(kg)

x_2 ：体重1kg当たりの所要量(表5)

A_1 ：個人のエネルギー所要量

A_1' ：中等度の生活活動強度の場合の個人のエネルギー所要量

4：たん白質1g当たりの発生エネルギー

<参考> x_2 の求め方

「第三次改定」の場合、成人については、良質たん白質の平均窒素平衡維持量、日常摂取たん白質の良質たん白質に対する利用効率、ストレス・個人差に対する安全率から約1.14gが体重1kg当たりのたん白質所要量とされている。ここに成長期にあるものは成長の分を加味し、老齢の場合は個人差が大であることを考慮して、年齢別・性別に体重1kg当たりの所要量(x_2)が求められ、 $x_2 \times$ 体重推計基準値で「第三次改定」のたん白質所要量が導きだされている。そこで「第三次改定」の

表5 たん白質の
体重1kg当たり
の所要量(x_2)

年齢 歳	男	女
1～	2.90	2.90
2～	2.82	2.82
3～	2.74	2.74
4～	2.66	2.66
5～	2.58	2.58
6～	2.50	2.50
7～	2.44	2.47
8～	2.38	2.39
9～	2.30	2.30
10～	2.20	2.17
11～	2.05	2.00
12～	1.90	1.90
13～	1.76	1.71
14～	1.59	1.54
15～	1.46	1.43
16～	1.37	1.34
17～	1.30	1.30
18～	1.25	1.25
19～	1.20	1.20
20～	1.12	1.15
30～	1.10	1.13
40～	1.11	1.10
50～	1.17	1.13
60～	1.23	1.19
70～	1.21	1.15
80～	1.28	1.25

たん白質所要量を体重推計基準値(表6)で除して x_2 を求めた。

表6 体重推計基準値(昭和65年度の推計体重)

年齢 歳	男	女	年齢 歳	男	女
1～	11.17	10.61	14～	52.59	48.66
2～	13.07	12.53	15～	56.79	50.55
3～	15.00	14.45	16～	59.41	51.64
4～	16.94	16.37	17～	60.97	52.11
5～	18.94	18.34	18～	61.93	52.10
6～	21.11	20.44	19～	62.52	51.83
7～	23.55	22.83	20～	62.63	52.14
8～	26.27	25.67	30～	63.46	52.93
9～	29.25	29.12	40～	69.96	54.44
10～	32.64	33.22	50～	59.66	52.92
11～	36.75	37.73	60～	56.81	50.43
12～	41.74	42.14	70～	53.53	47.99
13～	47.30	45.85	80～	50.94	44.06

エ 妊婦および授乳婦

次の量を付加量として計算に加える。

- 妊婦 前半期 10g
後半期 20g
- 授乳婦 20g

③ 脂肪所要量(A_3)の算出

$$A_3 = A_1 \times \frac{x_3}{100} \div 9$$

ただし

A_1 ：個人のエネルギー所要量

x_3 ：脂肪のエネルギー比(表7)

エネルギー比に幅のあるものについては、()内の数値を用いた。

9：脂肪1g当たりの発生エネルギー

表7 脂肪のエネルギー比

年 齢	x_3 (%)
0 か 月	45
6 か 月	30～40 (35)
1 歳 ～	25～30 (28)
20 歳 ～	20～25 (23) ただし生活活動強度がⅢとⅣの場合は25～30 (28)
70 歳 ～	20～25 (23)
妊婦・授乳婦	25～30 (28)

④ カルシウム所要量(A_4)の算出

ア 1歳未満 0.4g

イ 1歳以上

毎日尿や大便に失われる量を補うために、