

学籍番号:

スライドアドレス:<https://winterwang.github.io/slides417>

栄養疫学宿題 PSET 栄養疫学宿題

名前:

1 身体活動レベルⅢの30歳の男性について,下記栄養素の1日摂取目標量を計算せよ.

- ・ 鉄 _____ mg
- ・ 脂質 _____ g
- ・ 糖質 _____ g
- ・ 蛋白質 _____ g
- ・ カルシウム _____ mg

2 55歳の男性,職場の定期健康診断の結果を持って,職場の医務室を訪れた.身長165cm,体重70kg,健康診断では,肥満以外に特記すべき所見を指摘されなかった.仕事は事務作業で,勤務中はほとんどの時間を机に向かって過ごしている.通勤には自家用車を使っている.勤務の都合で運動する時間を確保することが難しいため,現在の身体活動レベルのまま,BMIが22となる体重を目標に減量することにした.55歳の男性の基礎代謝基準値は21.5 kcal/kg/日である.また,推定エネルギー必要量と基礎代謝の比は,身体活動レベルがⅠ(低い)なら1.50,Ⅱ(ふつう)なら1.75,Ⅲ(高い)なら2.00である.この受診者に提示する一日の推定エネルギー必要量(kcal)を求めよ.また,計算の過程を記入せよ.