

肥満度・カロリーチェック

肥満度(BMI) *身長は「m」換算のため 170cm→1.7 で計算

計算式	【体重】(kg) ÷ 【身長】(m) ÷ 【身長】(m)
御自身の値	

BMI

適正体重 *身長は「m」換算のため 170cm→1.7 で計算

計算式	【身長】(m) × 【身長】(m) × 22
御自身の値	

適正体重
Kg

目標減量値

計算式	【現在の体重】 - 【適正体重】
御自身の値	

目標減量値
Kg

基礎代謝基準値

年齢	18-29	30-49	50-69
男	24.0	22.3	21.5
女	23.6	21.7	20.7

基礎代謝基準値

身体活動レベル (あてはまる強度に☑)

<input type="checkbox"/> 低い (1.50)	<input type="checkbox"/> 普通 (1.75)	<input type="checkbox"/> 高い (2.0)
座って1日の大半を過ごし、静的な活動が中心	座位が中心だが、職場内での移動や立位での作業や接客、通勤、買い物、家事、軽いスポーツのいずれかを含んでいる。	移動や立位の多い仕事をしているか、スポーツなど活動的な運動習慣をもっている。

推定エネルギー必要量(自分に必要なカロリー)

計算式	【基礎代謝基準値】 × 【体重】 × 【身体活動レベル】
御自身の値	

推定必要量
k cal