

| 性 別       | 男 性                       |              |                   | 女 性                       |              |                    |
|-----------|---------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|--------------|--------------------|
| 年 齡       | 基礎代謝基準値<br>(kcal/kg 体重/日) | 基準体重<br>(kg) | 基礎代謝量<br>(kcal/日) | 基礎代謝基準値<br>(kcal/kg 体重/日) | 基準体重<br>(kg) | 基礎代謝量<br>(kcal/ 日) |
| 1～ 2 (歳)  | 61.0                      | 11.7         | 710               | 59.7                      | 11.0         | 660                |
| 3～ 5 (歳)  | 54.8                      | 16.2         | 890               | 52.2                      | 16.2         | 850                |
| 6～ 7 (歳)  | 44.3                      | 22.0         | 980               | 41.9                      | 22.0         | 920                |
| 8～ 9 (歳)  | 40.8                      | 27.5         | 1,120             | 38.3                      | 27.2         | 1,040              |
| 10～11 (歳) | 37.4                      | 35.5         | 1,330             | 34.8                      | 34.5         | 1,200              |
| 12～14 (歳) | 31.0                      | 48.0         | 1,490             | 29.6                      | 46.0         | 1,360              |
| 15～17 (歳) | 27.0                      | 58.4         | 1,580             | 25.3                      | 50.6         | 1,280              |
| 18～29 (歳) | 24.0                      | 63.0         | 1,510             | 22.1                      | 50.6         | 1,120              |
| 30～49 (歳) | 22.3                      | 68.5         | 1,530             | 21.7                      | 53.0         | 1,150              |
| 50～69 (歳) | 21.5                      | 65.0         | 1,400             | 20.7                      | 53.6         | 1,110              |
| 70 以上 (歳) | 21.5                      | 59.7         | 1,280             | 20.7                      | 49.0         | 1,010              |