

**ステップ1 基礎代謝を割り出そう** コチラのサイトから簡単に割り出せますよ→



ステップ1でわかったあなたの基礎代謝は  Kcal

**ステップ2 基礎代謝に活動量（アクティブ度）を掛けて、1日の消費カロリーを割り出そう！**

アクティブ度が低い人	事務仕事や主婦の方 特に運動もしていない人	基礎代謝×1.2
アクティブ度がまあまあ	立ち仕事や、肉体労働の方 比較的動き回っている	基礎代謝×1.55
アクティブ度が高い人	肉体労働に加え、ジムでトレーニング をしている、もしくは運動選手	基礎代謝×1.75

ステップ1で分かった基礎代謝  × アクティブ度  = 1日の消費カロリー  kcal

**ステップ3 目的に合わせ、目標とする摂取カロリーを割り出そう！**

ダイエットしたい人	1日の消費カロリー×0.8
維持したい人	1日の消費カロリー×1
筋肉をつけたい人	1日の消費カロリー×1.2

1日の消費カロリー  × 目的はもちろんダイエットなので 0.8 = 1日の目標摂取カロリー  Kcal

**ステップ4 PFCの目標摂取グラムの計算**

①目標タンパク質摂取量は、タンパク質は体重×1.5で計算  
あなたの体重

× 1.5 = 1日の目標タンパク質摂取量  g

②目標脂質摂取量は目標摂取カロリーの30%

目標摂取カロリー  Kcal × 0.3 = 脂質から摂取するカロリー  ÷ 9 = 1日の目標脂質摂取量  g

③目標炭水化物摂取量は1日の目標摂取カロリーからタンパク質・脂質のカロリーを引いて算出

目標摂取カロリー  - タンパク質摂取量×4  - 脂質から摂取するカロリー  = 炭水化物から摂取するカロリー   
炭水化物から摂取するカロリー ÷ 4 = 1日の炭水化物摂取量  g