

# 目安栄養量電卓

献立グレインライト・献立グレインライトミニ・献立グレインミドル・献立グレインオール・e グレインに付属する機能です。

204 - [氏名フォーム]

フォームビュー データシートビュー

スクリーニング用身体データ詳細入力 アセスメント1 計画書 アセスメント2 評価書 カンファレンス記録書 提供経過記録書 初期設定

目安栄養量電卓フォーム

日安栄養量電卓フォーム \* 生年月日・性別・身長・体重は必須入力項目です。 簡易印刷

生年月日 昭和33年09月07日

年齢 47才 性別 男性

身長値選択

実測身長 157.0 cm

推定身長1

推定身長2

体重値選択

実測体重 40.0 kg

理想体重 54.2 kg

推定体重1

推定体重2

ウエイトチェンジャー

期間	増減体重	増減エネルギー
90日後	2.0kg	156 kcal/日
30日後	1.0kg	233 kcal/日
15日後	0.5kg	233 kcal/日

身長・体重が実測できない場合の条件入力

膝高

下腿周囲長

上腕周囲長

肩甲骨下部皮下脂肪厚

上腕三頭筋皮下脂肪厚

活動係数 安静 1.0

ストレス係数 1.0

尿量から水分量計算

尿量 1000 ml 体温 38℃

① 1,640.0 ml ② 1,500.0 ml

選択された身長・体重値の場合

選択された身長値	157.0 cm
選択された体重値	40.0 kg
BMI	16.2
基礎代謝量	1,083 kcal
目安エネルギー量	1,083 kcal
目安たんぱく質量	45.1 g
目安水分量	1,400.0 ml
目安脂質量	27.1 g
目安糖質量	164.7 g

BMIから体重を計算した場合

選択された身長値	157.0 cm
体重値	45.6 kg
BMI入力	18.5
基礎代謝量	1,160 kcal
目安エネルギー量	1,160 kcal
目安たんぱく質量	48.3 g
目安水分量	1,596.0 ml
目安脂質量	29.0 g
目安糖質量	176.4 g

体重値入力の場合

選択された身長値	157.0 cm
体重値入力	46.0 kg
BMI	18.7
基礎代謝量	1,165 kcal
目安エネルギー量	1,165 kcal
目安たんぱく質量	48.6 g
目安水分量	1,610.0 ml
目安脂質量	29.1 g
目安糖質量	177.2 g

エネルギー量入力の場合

選択された身長値	157.0 cm
体重値	45.0 kg
BMI	18.3
基礎代謝量	1,152 kcal
エネルギー量入力	1,152 kcal
目安たんぱく質量	48.0 g
目安水分量	1,576.0 ml
目安脂質量	28.8 g
目安糖質量	175.2 g

\* 食事摂取基準の値(年齢別)

炭水化物	2,000 mg
タンパク質	45.1 g
脂質	27.1 g
エネルギー	1,083 kcal
ナトリウム	- mg
カリウム	2,000 mg
カルシウム	600 mg
マグネシウム	370 mg
リン	1,050 mg
鉄	7.5 mg
亜鉛	9.0 mg

\* 目安たんぱく質量 必要(目安)エネルギー量 ÷ 150(基本は150) × 6.25 \* 目安水分量 体重 × 35

銅	0.80 mg
マンガン	4.00 mg
レチノール	- μg
カロテン	- μg
レチノール当量	750 μg
ビタミンD	5 μg
ビタミンE	8.0 mg
ビタミンK	75 μg
ビタミンB1	1.40 mg
ビタミンB2	1.60 mg
ナイアシン	15.0 mg
ビタミンB6	1.40 mg
ビタミンB12	2.4 μg
葉酸	240 μg
パントテン酸	6.00 mg
ビタミンC	100 mg
飽和脂肪酸	- g
不飽和一価	- g
不飽和多価	- g
コレステロール	749 mg
繊維水溶性	- g
繊維不溶性	- g
繊維総量	20.0 g
食塩相当量	9.9 g

目安栄養量電卓

スクリーニング予定一覧 リスク判定一覧 計画書作成日一覧 カンファレンス日一覧 身体データ出力 目安栄養量

レコード: 1/1

フォームビュー

体重値・身長値が実測できない場合の推定値を計算できます

計算で使用する身長値・体重値を選択することが出来ます

なりたい体重を計算できます

尿量から水分量を計算できます

BMIの入力で目安栄養量を計算できます

体重値の入力で目安栄養量を計算できます

食事摂取基準の表より数値を表示でき、5年後の数値の変更も可能です

エネルギー量の入力で目安栄養量を計算できます