

【資料】目標体重と総エネルギー摂取量について（主に医療従事者向け）

評価・支援を希望される患者さんをご紹介下さる際、可能な限り以下の表を参考（例：身長 170cm の場合）に目標体重と理想総エネルギー摂取量をご指示お願い致します。

目標体重と理想総エネルギー摂取量（例：170cm）

	目標体重 (kg) ※年齢、病状、現体重、患者選考を 考慮して実効性のある個別化目標を 柔軟に設定する	×	エネルギー係数 (kcal/kg)	=	理想総エネルギー摂取量 (kcal/日)
<65歳	【身長(m)】 ² × 22=63.6	×	軽労作(大部分座位): 25~30	=	1590~1908
		×	普通労作(座位中心): 30~35	=	1908~2226
		×	重労作(力仕事/活発): 35~	=	2226~
65歳~<75歳	【身長(m)】 ² × 22~25=63.6~72.3	×	30	=	1908~2168
≥75歳	【身長(m)】 ² × 25程度=72.3程度 現体重を中心にフレイル、サルコペニア、ADL、栄養・摂食状態で個別化	×	30	=	2169程度

Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan: The National Health and Nutrition Survey in Japan, 2017
日本糖尿病学会 糖尿病診療ガイドライン 2019より改変

※日本糖尿病学会「糖尿病診療ガイドライン 2019」の食事療法に準じ、65歳未満では BMI=22kg/m² から算出した標準体重を目標体重といたします。高齢者においては、日本人や韓国人で死亡率の低いことが報告されている BMI=22~25 kg/m² を基準にした体重を目標といたします。特に、75歳以上に関しては、肥満（BMI>25 kg/m²）と死亡率上昇との関連性に乏しく、むしろ BMI<22 kg/m² で死亡率が上昇する報告が認められます。75歳以上では、サルコペニアやフレイル発症予防を重視し、ADL、併発症、栄養・摂食状態の評価を踏まえ、現体重を中心に BMI=25 kg/m² 程度を基準とした実現可能な体重を目標といたします。

※理想総エネルギー摂取量（kcal/日）は、65歳未満では目標体重に身体活動量に応じたエネルギー係数を乗じた値といたします。日本人高齢（65歳以上）糖尿病患者さんでは、目標体重に対してエネルギー係数が<30kcal/kg にあたる総エネルギー摂取量では死亡率が上昇するとの報告があるため、エネルギー係数=30kcal/kg を基準した総エネルギー摂取量を理想としました。