

マクロ管理法の流れ

(1) 性別・身長・体重・年齢をもとに**基礎代謝率[BMR]**を算出する。

ハリス・ベネディクト方程式(改良版)を使って基礎代謝量を計算 (概要欄 URL にて自動計算)

<https://keisan.casio.jp/exec/system/1161228736>

男性： $13.397 \times \text{体重kg} + 4.799 \times \text{身長cm} - 5.677 \times \text{年齢} + 88.362$

女性： $9.247 \times \text{体重kg} + 3.098 \times \text{身長cm} - 4.33 \times \text{年齢} + 447.593$

BMR とは **Basal Metabolic Rate** の略で、日本語で言う**基礎代謝率**のことを言います。

基礎代謝率とは、**人間が1日何もしていなくても消費するカロリー**のことです。

(2) **運動量レベル[生活強度]**と **BMR** を掛け合わせて、
1日の消費カロリー[メンテナンスカロリー]を算出する。

運動量レベル

- ① 1.2 トレーニングをしていない人。
- ② 1.375 週1～2回のトレーニングをする人。
- ③ 1.55 週2～3回ほどのトレーニングをする人。
- ④ 1.725 週4～5回ほどのトレーニングをする人。
- ⑤ 1.9 毎日トレーニングをする人。

BMR に運動量レベルを掛け算する。

⇒ これが1日に消費するカロリー(メンテナンスカロリー)である。

(3) **メンテナンスカロリー**をもとに、目的(減量 or 維持 or 増量)に合わせて、
1日の総カロリー合計を算出する。

* 増量期 . . . **メンテナンスカロリー + 500kcal**

* 減量期 . . . **メンテナンスカロリー - 500kcal**

(4) **1日の総カロリー**から、
「各マクロ栄養素を毎日何gずつ摂取すればいいか」を算出する。

炭水化物、たんぱく質、脂質、それぞれの摂取目安量を、(3)で求めた1日の総カロリーから算出。

[算出の目安]

たんぱく質 = 体重の 2.0 ~ 2.5 倍 (g)

脂質 = 体重の 0.6 ~ 0.9 倍 (g)

炭水化物 = (3) から、たんぱく質と脂質を抜いた数値