

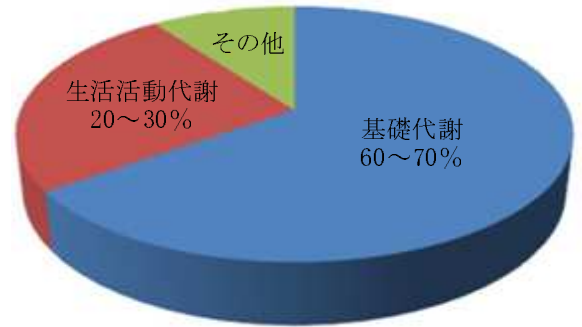
『摂取カロリーについて紹介致します。』

◆カロリーとは

「カロリー」とはエネルギーの単位です。10の水の温度を1℃上げるために必要なエネルギーが1kcalです。1ml(1cc:小さじ1/5杯分)の水の温度を1℃上げるエネルギーは1calとなります。人間は生きていく為に常にエネルギー(カロリー)が必要です。人間のエネルギー源は「摂取した食物」です。

エネルギー摂取量は摂取した食物が消化管で吸収されるカロリー量の中で、エネルギー消費量は、右図のように、基礎代謝や生活活動代謝で使われるカロリー量の総計で基礎代謝がその60~70%、生活活動代謝が20~30%を占めます。

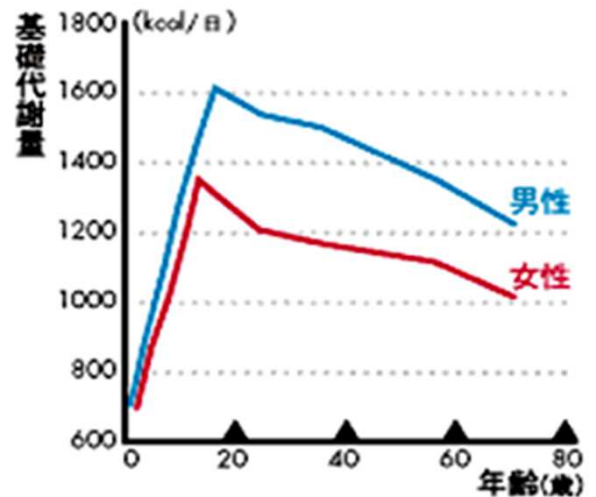
エネルギー消費の内訳



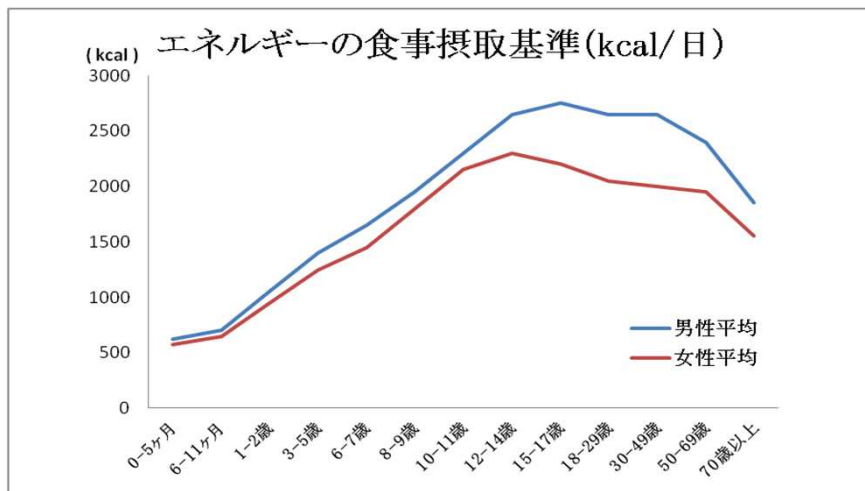
◆基礎代謝量とは

加齢とともに「基礎代謝量」は減少します。基礎代謝とは心臓を動かしたり呼吸したり、体温を保つなど「生きていることを維持するため」に必要なエネルギーで、何もしなくても消費するエネルギー量のことです。言い換えれば、生命を維持するために必要なエネルギー量のことです。この基礎代謝は24時間絶え間無く使われ続け、1日の総消費エネルギーのうち、なんと「6割以上」も占めているのです。

基礎代謝量(平均値)の年齢変化



参考/厚生労働省より

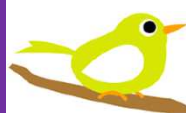


裏面へつづく ➡

※あくまで目安です。個人差もありますので自己診断はせずに診察、検査を受けることが重要です。

しらにわびょういん
検査室ニュース

2017年
2月号
通巻
第12号



発行元: 白庭病院 検査室
生駒市白庭台6-10-1
TEL(0743)70-0022
年3回発行(2・6・10月)



臨床検査室へようこそ！



臨床検査室では、臨床検査技師が血液や尿などから分析する検体検査と心電図や超音波検査などの生理機能検査を行っています。
これらの検査は、病状把握や診断に欠かせない大切な情報ですので精度の高い迅速な報告を心がけています。

基礎代謝の約40%は筋肉で消費されるため、筋肉量の多い人は基礎代謝量が多くなり脂肪が付きにくくなります。しかし、17歳前後をピークに筋肉量の減少に伴って基礎代謝量も徐々に減り、40歳を過ぎると急激に減っていきます。

一方、生活活動代謝とは、活動することによって消費されるエネルギーのことで、運動・家事・余暇活動など、すべての生活活動動作が含まれます。

若い頃 スリムだったのに、中年になって太ってしまった方も大勢います。年齢とともに基礎代謝量や生活活動代謝量が減少してくるのに、エネルギー摂取量を減らさないところに大きな原因があります。

つまり、エネルギー摂取量がエネルギー消費量よりも多い場合に、その余りのエネルギーが主に中性脂肪に変わり、脂肪細胞として蓄えられるのです。

◆カロリーが高いものはどれでしょう??

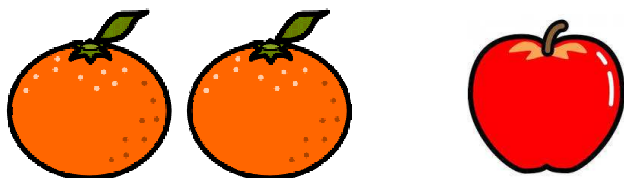
問1. ビールジョッキ中 vs 焼酎1合 vs 日本酒1合



【お酒】

ビールジョッキ中	202Kcal
◎焼酎1合	233Kcal
日本酒1合	185Kcal

問2. みかん2個 vs りんご1個



【果物】

みかん2個	80Kcal
◎りんご1個	160Kcal

問2. 【チョコ】 ホワイト vs ビター vs ミルク



【チョコレート】

◎ホワイト	294Kcal
ビター	284Kcal
ミルク	279Kcal

検体検査は、患者さまから直接には見えないところで検査をしています。貴重な検体(検査材料)を正確にかつ迅速に検査することで、患者さまの健康維持に貢献しています。