

## 栄養所要量について

- ※ 全員の平均体重を75kgへという目標設定から、  
15～17歳 男性の平均身長170.1cm  
目標体脂肪率12%とし、JISS方式(アスリート用基礎代謝計算式)を用い基礎代謝量を次の  
ように算出し、必要栄養量を計算しております。

【 基礎代謝量 1881 kcal 】

【 28.5 kcal × 66kg (除脂肪量) 】

**必要栄養量 4514 kcal**

1881 kcal (基礎代謝量) × 2.4 (身体活動レベル)

各栄養素についてはアスリートであることを考慮し、設定を  
しております。

**たんぱく質**                      **112.5 g**

体重 75 Kg × 1.5 g

**脂質**                                **125.4 g**

4,514 kcal × 0.25 (25%) ÷ 9 (脂質1g当りエネルギー)

**ビタミンB1**                      **2.26 mg**

4,514 (必要カロリー/1000) × 0.5

**ビタミンB2**                      **1.7 mg**

4,514 (必要カロリー/1000) × 0.6

**ビタミンC**                        **200 mg**

**ビタミンA**                        **900 mg**

**鉄**                                    **12.35 mg**

**カルシウム**                       **800 mg**